

Эргономика пространства: что говорит о вас рабочее место

Image



Эргономика пространства: что говорит о вас рабочее место

Image



Какие секреты о себе вы неосознанно раскрываете коллегам? Собрали несколько наблюдений о рабочем месте из книги доктора философии и психолога Элизабет Ломбардо «Лучше совершенства». Возможно, после прочтения вы захотите убрать мотивационные постеры и поставить вазу с цветами.

Итак, если на вашем столе...

Стоит фотография семьи

Фото семьи говорит о том, что личные связи очень важны для вас. Близкие мотивируют вас усердно работать. То есть если речь об одном или паре кадров. Когда коллеги видят фото детей, партнера, свадьбы, друзей и любимого котика, то делают вывод, что вы хотите делать что угодно — лишь бы подальше от работы.

А вот если фото семьи нет, никто не станет относиться к вам хуже. Просто вы цените конфиденциальность и не любите смешивать работу и личную жизнь.

Беспорядок

Вы даже не помните, какого цвета поверхность вашего стола? Что ж, вы человек творческий. Это только на первый взгляд беспорядок говорит о беспечном подходе к жизни. Конечно, отчасти это может быть правдой, но не всей. На самом деле вас не интересуют традиционные представления окружающих о том «как надо». Просто в голове у вас происходит столько всего, что следить за внешними приличиями нет времени.

Пугающий порядок

Такой, что Мэри Поппинс бы позавидовала. Вы из тех, кто соблюдает правила и любит порядок во всех сферах жизни. Лучше всего вы работаете, когда точно знаете, чего от вас ожидают, а под рукой есть официальные руководства. Психолог также предостерегает от крайностей. Порядок может быть свидетельством того, что вы создаете «идеальный фасад» для других и сопротивляетесь переменам. Проявляйте гибкость время от времени.

Головоломки

Кубик Рубика, журнал с sudoku (сканворды тоже считаются!) или другие головоломки говорят о вашем неумном уме. Каждому бывает нужно переключиться в разгар рабочего дня, и если вы выбираете такой способ расслабиться, значит, вы умеете получать удовольствие от изучения новых вещей. Плюс, это один из 10 проверенных способов прокачать творческое мышление.

Коллекционные фигурки

Увлекаетесь ли вы «Звездными войнами» World of Warcraft или другим фантастическим миром, демонстрация хобби на работе говорит о том, что вы считаете хобби важной частью своей личности. А ещё о том, что вы с большим энтузиазмом относитесь к вещам, которые вас интересуют. Значит, и работаете с душой.

Кофейная чашка с язвительной надписью

У вас прекрасное чувство юмора, которое не всем дано понять, и вы немного дерзки. «Я все могу, но иногда стесняюсь», «Внутри вино», «Не верьте слухам, я еще хуже» — кружки могут многое рассказать о своих владельцах. Язвительные надписи говорят о том, что вам нравится выходить за рамки. Вас сложно назвать бунтарём, просто иногда вы позволяете себе развлечься.

Часы

Вы цените свое время и придерживаетесь графика. Ведь посмотреть время можно на телефоне, мониторе компьютера или наручных часах. Дополнительный гаджет на столе показывает, что вы пунктуальны и живете по расписанию. Также это способ поддерживать себя и коллег в тайминге, не говоря об этом прямо.

Ваза с цветами

Живые цветы мгновенно поднимают настроение, будь то подарок любимого человека или спонтанная покупка по дороге на работу. Если вы ставите их в вазу на рабочий стол, это говорит о том, что вы счастливы и умеете ценить красоту. Также цветы показывают, что вы хотите, чтобы вашим коллегам было комфортно в общем пространстве.

Дипломы, награды, сертификаты

Может, не на столе, но над ним. Все эти документы говорят о вашей целеустремленности. Вы трудолюбивы, успешны и мотивированы добиться успехов в своей области. Что ж, так держать! И всё же, считает Элизабет Ломбардо, лучше ограничиться несколькими дипломами: много регалий говорят о некотором хвастовстве.

Вдохновляющие плакаты

Вы настойчивы и умеете решать проблемы. Правильная цитата в нужное время может поддержать и напомнить о том, что для вас важно. Но тут тоже следует помнить об уверенности. Небольшой календарь или постер — это здорово, но если такие вдохновляющие цитаты повсюду, они могут демонстрировать вашу неуверенность.

Ну вот, всё разложили по полочкам! Надеемся, этот материал немного поднял вам настроение. А теперь вперед: нас ждут великие дела.

Список литературы

1. Ламбарго Э. Лучше совершенства. Как обуздать перфекционизм. 285 стр. 2015

Читайте также



Циркадные ритмы: что это такое и зачем они нужны

Циркадные ритмы: что это такое и зачем они нужны

[See more details](#)

Hide details

749778/gen/web/12.23/0

Source URL:

<https://www.pro.novartis.com/ru-ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove/ergonomika-pros-transtva-chto-govorit-o-vas-rabochee-mesto>