

Home office

Home office = práce z domu patří v této době mezi nejdiskutovanější téma. Sama proto ráda přispěji ze své vlastní skoro 10leté zkušenosti a k tomu přidám pár tipů na zamýšlení a případnou realizaci.

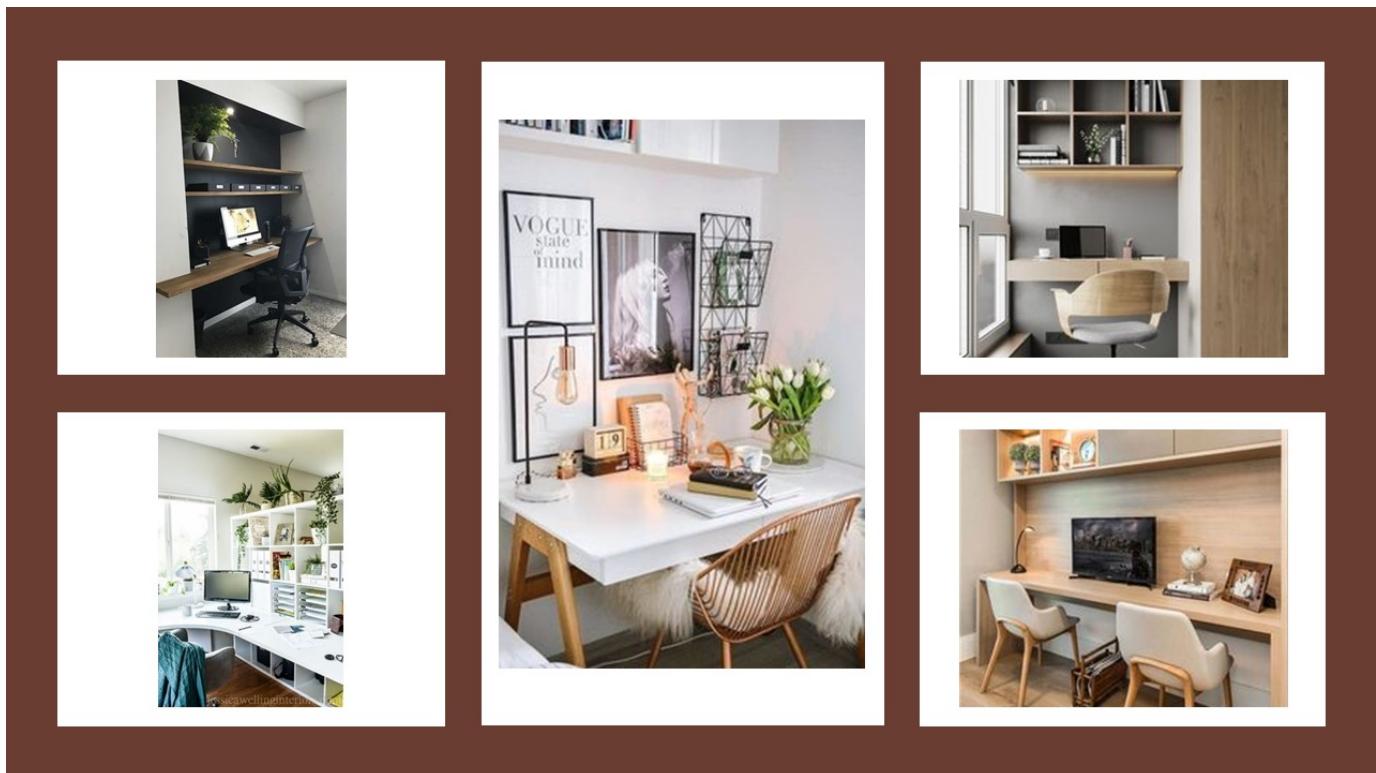
Myslíte si, že je pro Vás těžké pracovat z Vašeho domova? Nechcete přijít o Vaše pohodí a pobavení s kolegy z kanceláře? Jak to snoubit s rodinou a dětmi? Nevíte, zda zvládnete pracovat z domu a u toho mít pobíhající děti, kteří stále něco chtějí či mají stále hlad?

Co ale takhle být si pánum svého času a odbít si práci co nejdříve, či když zrovna prší, a pak mít volný prostor např. na vyjížďku na kole, procházku se psem, či si zahrát deskovou hru? Věnovat více času rodině a dětem, které tak rychle rostou, že si to nestíháte ani uvědomit a užít i je? Co takhle místo „prokecaného“ času s kolegy, využít čas pro sebe, zacvičit si, uvařit něco zdravého a dobrého z domácích surovin nebo přečíst knížku?

➤ **Nebojte se, zvládnete to!**

Byla jsem na tom stejně, když jsem do toho šla, ptala se na stejné otázky... Nyní je to skoro již 10let co pracuji z domu a nevyměnila bych to. Jsem matka tří dětí. Nebydlíme v centru města, a abych chodila do práce na plný úvazek jsem si na úkor mé rodiny dovolit nemohla. Školy a vzdělání jsem na to měla, a tak jsem si založila vlastní firmu a začala pracovat z domu. Prošla jsem si celým obdobím, od začátků firmy, kdy děti byly malé, začínaly chodit do školky, pak do školy, často samozřejmě nemocné, až přes období jejich puberty. Musela jsem zvládnout celou domácnost, práci, firmu i zábavu a volný čas s rodinou.

Hlavní je si zorganizovat režim a využít každé volné chvíliky k práci, ale i k odpočinku!



Jaké jsou možnosti ve Vašem interiéru?

Samozřejmě, že nejlepší je mít samostatnou místnost pro svoji pracovnu, kde Vás nikdo nebude rušit, budete mít klid na práci a po jejím dokončení, můžete zavřít dveře. 😊 Ale to ve většině bytech nelze, když jsou lidé zvyklí chodit do běžných kanceláří a nepočítali s tím, že budou pracovat z domu. Níže uvidíte, jak a kde si nový prostor pro svou práci můžete vytvořit.

Především je velmi důležité se zde cítit dobře a příjemně.

Tipy na jednoduché zařízení celé domácí pracovny, na co nezapomenout: 😊

- vhodný pracovní stůl a prostor pro laptop či počítač a s dostatkem pracovního místa
- vhodnou židli, případně i křeslo s odkládacím stolkem
- dostatek úložného prostoru – regály či zásuvky,..
- vhodné osvětlení a dostatečné množství el. zásuvek
- dostatečné osvětlení
- vhodné zastínění oken
- dostatečnou wifi, tiskárnu
- příjemná výmalba či tapetu
- odpadkový koš
- zeleň či květinu

Dále ke zpříjemnění interiéru můžete použít stylový obraz, textilní tapetu či jen stylové nálepky na zeď. Při výběru nábytku se zaměřte na funkčnost, kvalitu, ergonomii práce, design i bezpečnost. Optimální šířka pracovního stolu se doporučuje 120-160cm, hloubka 70-80cm a výška něco přes 70cm. Především s ním musíte být Vy spokojeni, aby se Vám u něj dobře sedělo a pracovalo.

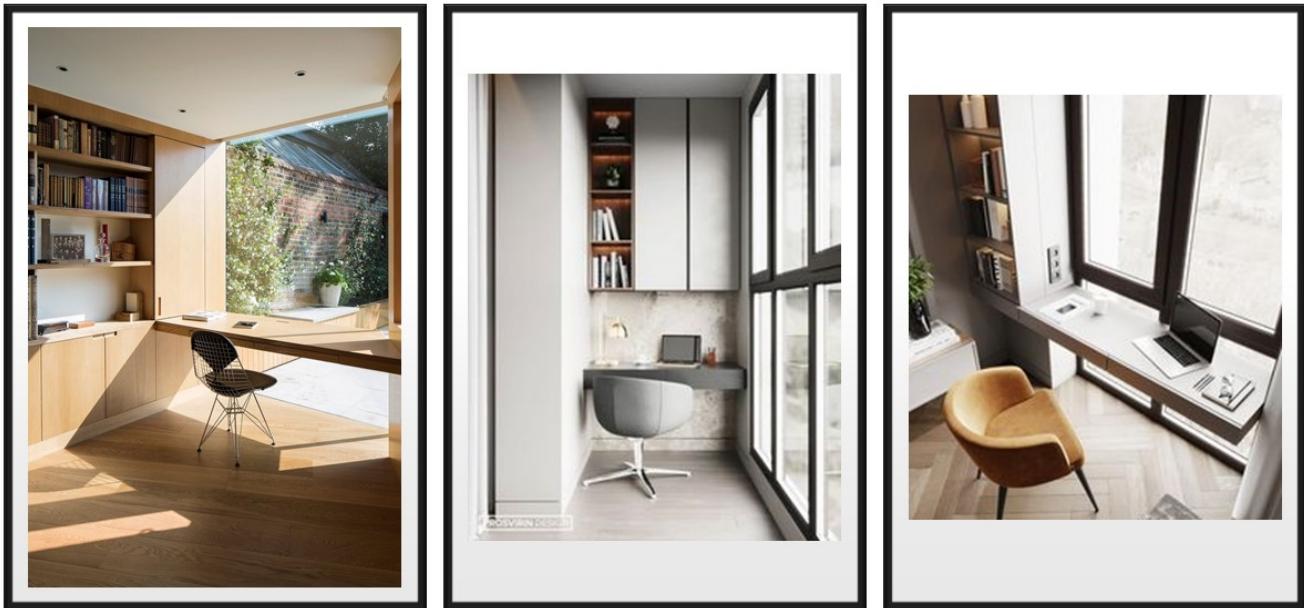
Níže uvidíte pár tipů doplňků, které by se Vám ve Vaší kanceláři mohli hodit a zútlnit ji...





Zdroj: Ikea

Doporučuji nejlépe mít pracovní stůl u okna s výhledem do zahrady nebo do přírody. Pokud máte stůl skládací, není problém ho mít i přes balkonové dveře či otevírací okno. Je známo, že přirozené denní světlo je velmi významný faktor ovlivňující pracovní výkon, efektivitu i kreativitu. Denní světlo lze dobře regulovat stínící technikou (rolety, žaluzie, závěsy nebo okenní fólie).



Zdroj: Pinterest

I přesto, když budete mít stůl u okna, je důležité vždy také myslit na **osvětlení**. Díky správnému výběru se Vám bude pracovat lépe. Pamatujte, že na práci je vhodnější světlo bílé. Na centrální osvětlení můžete použít závesná svítidla a nepodceňujte jejich výběr. V současné době najdete velké množství LED osvětlení. Kromě centrálního osvětlení v místnosti, potřebujete i přímé osvětlení pracovního místa, určené do kanceláře, tedy nejlépe stolní lampu.



Zdroj: Pinterest

Nezapomeňte také na **květiny**, mohou být jak živé, tak i umělé. Ty vám velice zpříjemní Vaše pracovní prostředí a dodají novou energii. I malinký květináček s kaktusem Vám při pohledu na něj zpříjemní den. 😊

Zde je pár tipů, jak sladit stolní lampu s dekorací a zelení...



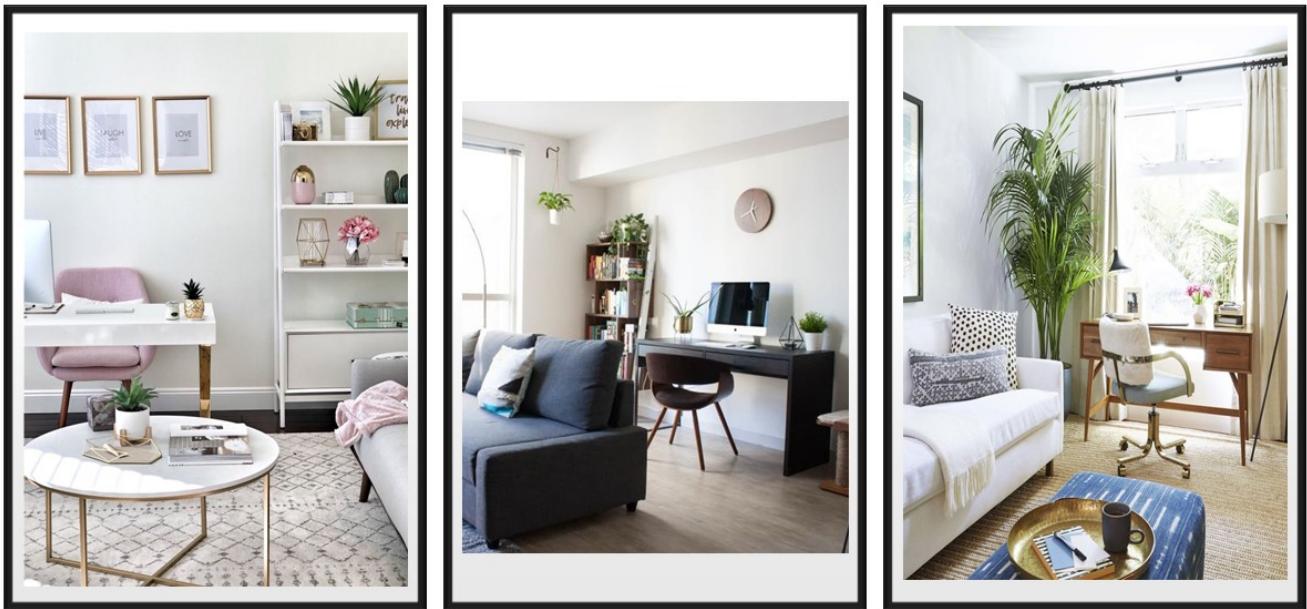
Zdroj: Pinterest

Jaké barvy jsou vhodné pro pracovní prostor?

Zelená uklidňuje, modrá více přispívá k produktivitě, žlutá povzbuzuje a hnědá je symbolem spolehlivosti a je příjemná. Na druhou stranu studené odstíny barev více povzbuzují k pracovní činnosti. Nemusíte barvou vyplnit celý prostor, ale například i jen části nábytku či doplňky.

Home office v obývacím prostoru

Do obývacího prostoru lze začlenit svou pracovnu nejčastěji nejlépe, protože většinou má nejvíce prostoru. Pokud o pracovně zde uvažujete, zkuste ji sladit s dosavadním nábytkem, aby splynula s interiérem. Nebo naopak použijte starožitný kousek nábytku versus moderní či naopak. Váš celkový interiér to oživí. Nemusíte mít vždy otočený pracovní stůl ke stěně. Pokud nepotřebujete ke své práci nástěnku či police před sebou na zdi, nevhodnější je, když vidíte celou místnost, vidíte až ke dveřím a máte přehled, kdo zrovna přichází.



Zdroj: Pinterest

Home office v kuchyni

Pokud máte rodinu, tak pracovat v kuchyni moc nedoporučuji, protože je to nejvíce používaný prostor v bytě a budete často rušeni. Na druhou stranu na pracovní prostor je možné vhodně využít i například ostrůvek či jiný koutek, především pokud pro svou práci potřebujete více prostoru.

Do kuchyňských poliček lze lehce ukrýt spisy i tiskárnu. Můžete i využít malého rohu v kuchyni, např. místo uskladnění nepotřebných krabiček či tašek. Uděláte si tím také alespoň doma pořádek 😊

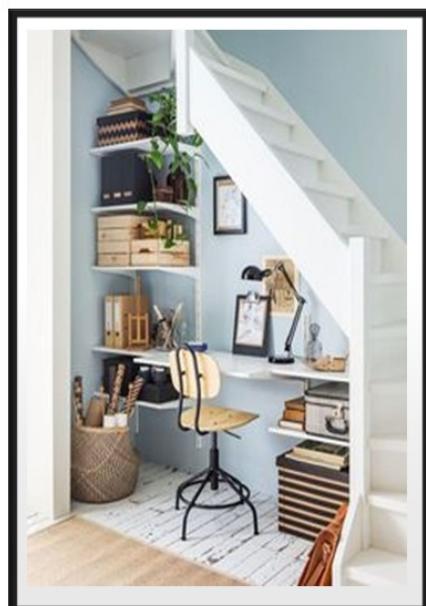
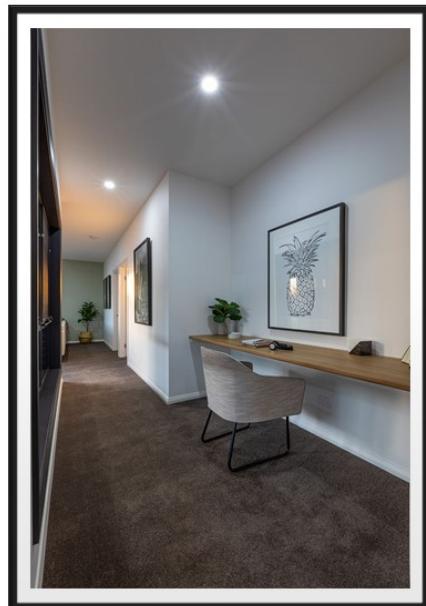


Zdroj: Pinterest

Home office na chodbě

Pokud najdete vhodný prostor na chodbě, tak Vám nic nebrání si svůj kout zde zařídit. Často ale zde bohužel není přírodní světlo, tak ho musíte nahradit umělým. Když svou práci skončíte, tak je pak vhodné uklidit svou židli mimo prostor chodby, nebo si pořídit takovou, kterou zasunete až pod stůl a neomezuje ostatní členy rodiny zde v pohybu.

Často se zapomíná na nevyužitý prostor pod schody, který je na pracovní kout velmi vhodný. Nikomu tam nebudeš překážet a nábytek na míru zde dokáže vykouzlit i pěknou a prostornou pracovnu.



Zdroj: Pinterest

Home office v ložnici

V ložnici není vhodné mít počítač či mnoho elektronických spotřebičů, ale pokud je nevyhnutelná situace, zde je pár tipů, jak pracovní prostor zde umístit. Mějte stále na mysli, že je důležité oddělit pracovní prostor od soukromého, proto nepracujte v posteli, ale vytvořte si zde pracovní koutek. Aby vypadal dobře, pokusete se sladit nábytek např. s šatnou či jinými stávajícími kusy nábytku. Od posteče můžete pracovní prostor oddělit poličkami, paravánem či vyšší květinou. Zútlunit prostor zde můžete i malým koberečkem.



Zdroj: Pinterest

Budu ráda, jestli Vás můj blok alespoň trochu inspiroval. Pokud potřebujete nějakou konzultaci či návrh Vašeho interiéru, neváhejte mě kontaktovat.

Přejí Vám, at' se ve Vašem pracovním prostředí cítíte dobře a práce Vám tím i půjde lépe od ruky 😊.

MgA. Lenka Stádníková

LENKA design

Tel.: +420 723-838-086

Email: stadnikovalenka@gmail.com

Web: www.LENKA-design.com

