

Le grand désencombrement de l'espace de travail

Créer un espace de travail plus sain peut améliorer vos sentiments et la manière dont vous travaillez.

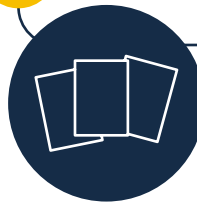
Apprenez comment désencombrer votre espace de travail à l'aide de The Four Elements. Prenez quelques instants pour créer un espace de travail plus sain, qui vous aide à Think et Connect à votre travail plutôt que de vous en éloigner.

1



Prenez une photo « avant » de votre poste de travail quotidien; il peut s'agir de votre bureau, de votre plan de travail ou même de votre voiture.

2



Retirez tous les fichiers, papiers ou objets que vous n'avez pas utilisés au cours des trois dernières semaines ou dont vous n'aurez pas besoin au cours des trois prochaines semaines.

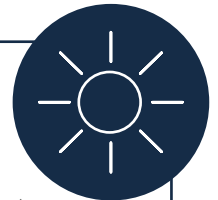
3

Retirez tous les gadgets ou fils électriques que vous n'utilisez pas actuellement, rangez-les dans un tiroir dans lequel vous pouvez facilement les trouver.



4

Assurez-vous d'avoir autant de lumière naturelle que vous le pouvez; si ce n'est pas possible, assurez-vous de vous lever pendant vos pauses et de vous déplacer fréquemment vers la lumière.

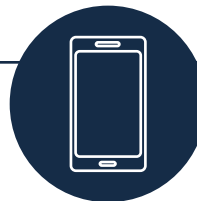


5



Assurez-vous d'avoir une bouteille d'eau et (si vous en avez besoin) un en-cas équilibré à disposition.

6



Ne placez pas de téléphones ni de tablettes avec écran vers le haut sur votre poste de travail, placez-les écran vers le bas pour minimiser les distractions.

7

Prenez une photo « après » et prenez note du changement.

