身心健康

健康工作 健康生活

阅读 10分钟

COALESSE的10個小貼士

將舒適性、功能性和情感滿足度融合到一起的環境能激勵員工有最佳的工作表現，提高工作效力、滿意度和敬業度。

Coalesse團隊在研究基礎上，為您提供如何將身心健康帶入辦公室的10個小貼士。

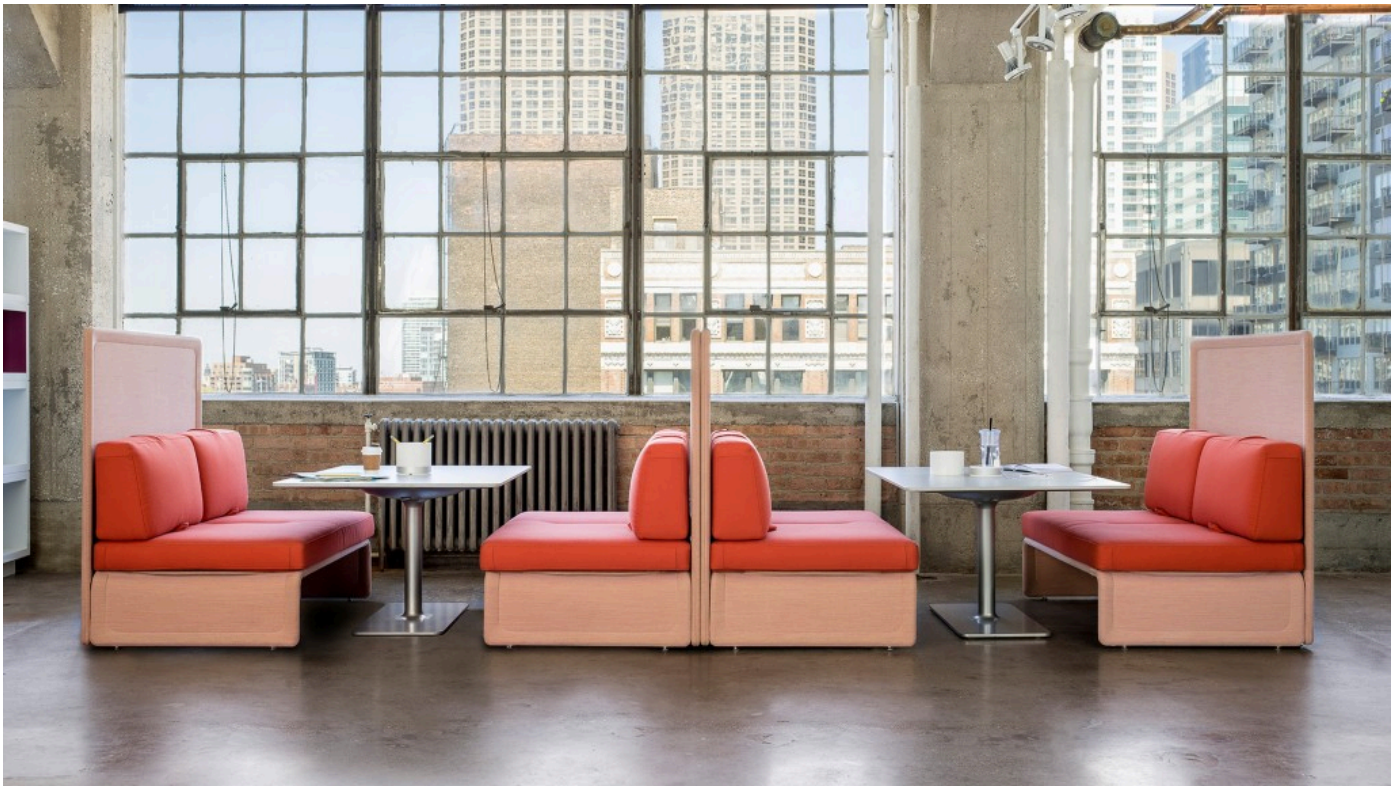
1. 模糊界限：能把辦公室和家的界限變得模糊的空間，能創造出舒服的環境，讓人們可以放松，跳出條條框框，啓用創造性思維。

2. 放松：舒服的工作姿勢未必是雙腳着地。任何活動，或大或小，都是健康有益的。

3. 順其自然：工作可以在任何地方進行——這兒幾分鐘，那兒幾個小時。隨着完成工作的方式越來越多，“正確的”方式是讓人自由選擇，順其自然。

4. 讓人獨處：大多數人在一天的工作裏都要在外傾和內傾模式之間切換。讓人們可以暫時放空、思考或跳線的空間能支持精神和心理健康。

5. 鼓勵放空：一個非傳統的“第三空間”布置讓人可以重新獲取正能量，並且對進展感到樂觀，尤其當他們可以在那裏方便地接入電源時。



6. 創造一個真空區：一個沒有網絡和電源的空間，鼓勵人們互相面對面交談，讀一本書，或讓眼睛休息休息。

7. 開辟新天地：知識型工作對員工要求高、壓力大。小憩一下，或切換一下頻道，是一個讓人恢複創造力和身心健康的快速通道。

8. 表現情緒：不同的工作模式需要不同的周圍環境。有些材料和顏色能激發創造性思維，其他材料和顏色則讓思想集中，適合沉思和休息。

9. 把自然帶入工作：通過為人們提供到戶外工作的選擇，將身心健康帶入辦公室。新鮮的空氣和自然光令人神清氣爽，事實證明，在戶外工作或者在自然光下工作能提高人們的創造力、生產力和敬業度。

10. 提供選擇：單人沙發也可能成為另一個人的辦公桌。一應俱全的設置和轉換功能，能適應不同的工作風格和姿勢。

特色产品