



Planera ditt hemmakontor

The Art of Working From Home...
- Så 2020



Om mig...

Jag är utbildad inom både Trädgård & Inredning, två ben i min verksamhet som kompletterar varandra. Jag älskar att hjälpa människor att hitta rätt känsla i sina hem och trädgårdar. Jag vill att de miljöer du omges av ska få dig att känna dig bra, stark och trygg. Mår man bättre, presterar man bättre vare sig det är som yrkesperson eller privatperson. 2020 har varit ett speciellt år. Själv har jag jobbat hemma mycket under många år och har aldrig känt mig så välanpassad som nu. Därför passar jag på att sprida mina bästa tips på hur du planerar ditt hemmakontor. Jag hoppas att du också får uppleva den sköna känslan som infinner sig när man har hittat balansen mellan jobb och privatliv. Lycka till!

Emma
Jägbeck

FÖRETAGS-
GRUNDARE



VISSTE DU?

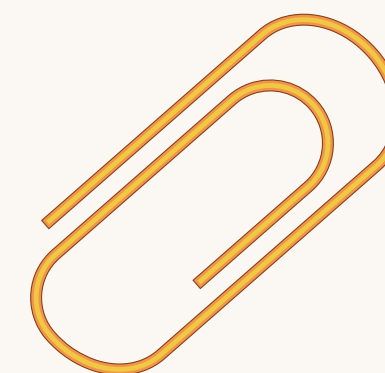
400 %

med så många procent hade distansarbetet ökat sedan C-19, siffror från Maj-20

Många känner sig mindre stressade och mår bättre av att jobba mer hemifrån. Kanske kommer sättet att se på distansarbete ändras. Vem vill inte få till en bättre balans i vardagen?



Genom att skapa en arbetsplats som du mår bra av, blir det enklare att jobba hemifrån.



När fungerar du som bäst?

KÄNSLAN

Vilken känsla får dig att komma i rätt jobb-mood? Leta inspirationsbilder på Pinterest, och fundera på vad som får dina kugghjul att snurra.

BOHEM ELLER MINIMALIST?

För en gång skull kan du anpassa din arbetsplats efter dina behov och inte tvärtom. På en större arbetsplats är många saker fasta då det är svårt att tillfredställa allas behov samtidigt..

FAST ELLER FLEXIBEL

Behöver du allt samlat på samma plats där du sitter fysiskt eller fungerar det med ett skåp, där arbetsgrejerna får plats. Sedan kan du sätta dig där det passar bäst för dig och för stunden.

ÖVERSIKT

Hur är du van att få översikt över ditt arbete? Är det samlat i datorn eller behöver du ett bord eller en tavla/vägg där du kan sätta upp olika saker du behöver komma ihåg?.

LITE LJUS KAN GÖRA STOR SKILLNAD

Ljuset kommer att påverka
hela din dag.

Vad behöver man tänka på?

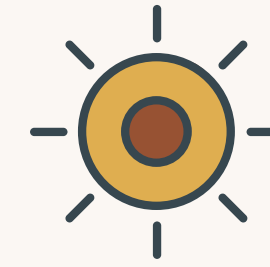


NÅGRA VIKTIGA PUNKTER OM BELYSNING



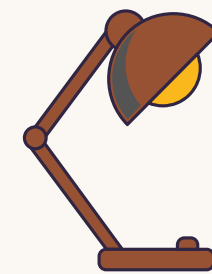
HUVUDVÄRK

Se till att ha rätt belysning. Har du för svag ljusstyrka, speciellt vintertid då du även får mindre dagsljus, blir du trött och får lätt huvudvärk. Idag finns det många bra alternativ att välja mellan!



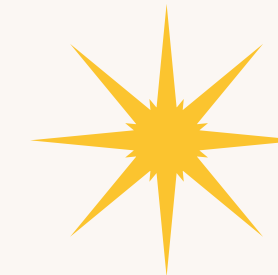
DAGSRYTM

Dagsljuslampor och lampor med olika egenskaper. Nu finns hur mycket som helst på marknaden. Även Ikea har enkla lösningar som går att anpassa under dagen för att hjärnan ska förstå vilken tid det är på dygnet.



VILKET LJUS, VART?

Se över hela ljusbilden. Varje lampa ska ha sitt eget syfte och fylla en funktion. Först benar du ut dina behov sen väljer du armatur. Se till att rätt ljus är på rätt plats.



REFLEKTERINGAR

Se till att dina ljuskällor inte reflekteras i skärmarna du jobbar med. Blänk och reflekteringar kan också leda till huvudvärk och trötthet.

ATT JOBBA HEMIFRÅN DRAR MED SIG EN DEL FÖRDELAR

Kryp upp

På morgonen när man inte riktigt har vaknat än. Kanske barnen gör sig i ordning inför skolan. Då brukar jag passa på att krypa upp på något favoritställe med en kopp te och datorn. En perfekt tid för att kolla mail och skriva en lista med dagens viktigaste to-do:s

Stå & Gå

En bra ställning att bryta av med, när man behöver vakna till. Ta ett telefonmöte på gående fot eller ståendes. Jag älskar promenadmöten! Då kommer man tillbaka inspirerad och pigg.



Skrivbordsjobb

En oslagbar klassiker, av givna skäl! Se till att ha en arbetsplats som underlättar det arbete du har. Och se till att ha en stol som passar din kropp. Här blir det ofta många timmar i sträck, och det är en plats värd att satsa på.

Variera din arbetsställning



Passar bra till:

Svara på mail. Gå igenom dagens sociala medier (jobbrelaterade såklart)
Andra uppgifter där man får tänka fritt och grubbla lite.

 Risk:

Inte bra när man är för trött, då är det lätt att man somnar.



Passar bra till:

telefonmöten. Gärna där man bollar idéer eller resonerar sig fram till lösningar. Hjärnan stimuleras av att gå.

 Risk:

Dåligt om man måste anteckna, svårt när man står och går.



Passar bra till:

Egentligen de flesta typer av kontorsarbete. Här har du en upprätt ställning och en bra arbetsyta omkring dig.

 Risk:

Bli inte sittandes för långa stunder i streck, då får man lätt ont i kroppen och sömning.

DET FINNS FÖRVARING FÖR ALLA.

Ett tips när det kommer till förvaring är att gömma det fula och plocka fram det som är snyggt och som inspirerar dig när du ska jobba.

Använd färger och material som du tycker om och implementera det på inredningen på ditt hemmakontor.

Behöver jobbgrejerna smälta in i hemma miljön är det kanske skönt att kunna stänga en lucka för jobbet så du slipper bli påmind när du sitter i tv-soffan.





VÄXTER



VÄXTINREDNING



Som den växtinredare jag är, vet jag vad levande växter gör för luften och inomhusklimatet. Studier visar att man påverkas positivt bara av att se en växt. Det inverkar lugnande och används bland annat på arbetsplatser och inom vården. Vissa växter har till och med egenskaper som fångar upp gifter ur luften, de hjälper även till att producera syre.



Andra bra tips för att lyckas med hemmajobb

SJÄLVDICIPLIN GÅR ATT TRÄNA UPP!



Avsätt tid då du stänger av notiser på mobilen så är det enklare att hitta fokus.



Det finns många smart appar som kan hjälpa till med allt från möten, logistik och tidrapportering



Ställ klockan och jobba i 30 min-1 h i taget. Tag en 15 min paus och sen gör du om det hela. Det är lättare att hålla diciplinen om du jobbar på tid



Varför inte översätta restiden direkt till träningstid? På det sättet är det enkelt att skaffa nya hälsosamma vanor och få bättre balans i livet.



OM IGÅNG MED EN
KONSULTATION!

Processen i 3 steg

Det börjar med ett möte

Med en konsultation på den plats som du behöver
med. Detta är ett 1-1 1/2 timma möte där vi går
genom behov, förutsättningar, önskemål och målsättning.

Moodboard

2

Detta möte tar jag 1-1 1/2 timma på kontoret där jag
tillsammans med dig gör ihop en enkel plan samt gör ett litet digitalt
moodboard som ringar in konceptet.

INREDNINGS KONSULTATION

3 TIMMAR, 3650 :-

En konsultation är bästa sättet att komma igång med ett projekt, oavsett om det är stort eller litet. Under 1-1 1/2 timma sätter jag mig in i ert projekt och tillsammans funderar vi på hur ni på bästa sätt når fram till ert mål. Ni får sedan en plan och ett mini-moodboard som ni kan ha till hands när det behövs.



Så förbereder du dig bäst:

- * Fundera ut vilka frågor som är viktigast för er.
- * En planskiss över ytan som ska planeras underlättar och gör att man kan komma längre under en konsultation.
- * Leta gärna upp och visa inspirationsbilder på saker eller miljöer



Svårt att komma igång?

**EN KONSULTATION ÄR ETT BRA
FÖRSTA STEG.**

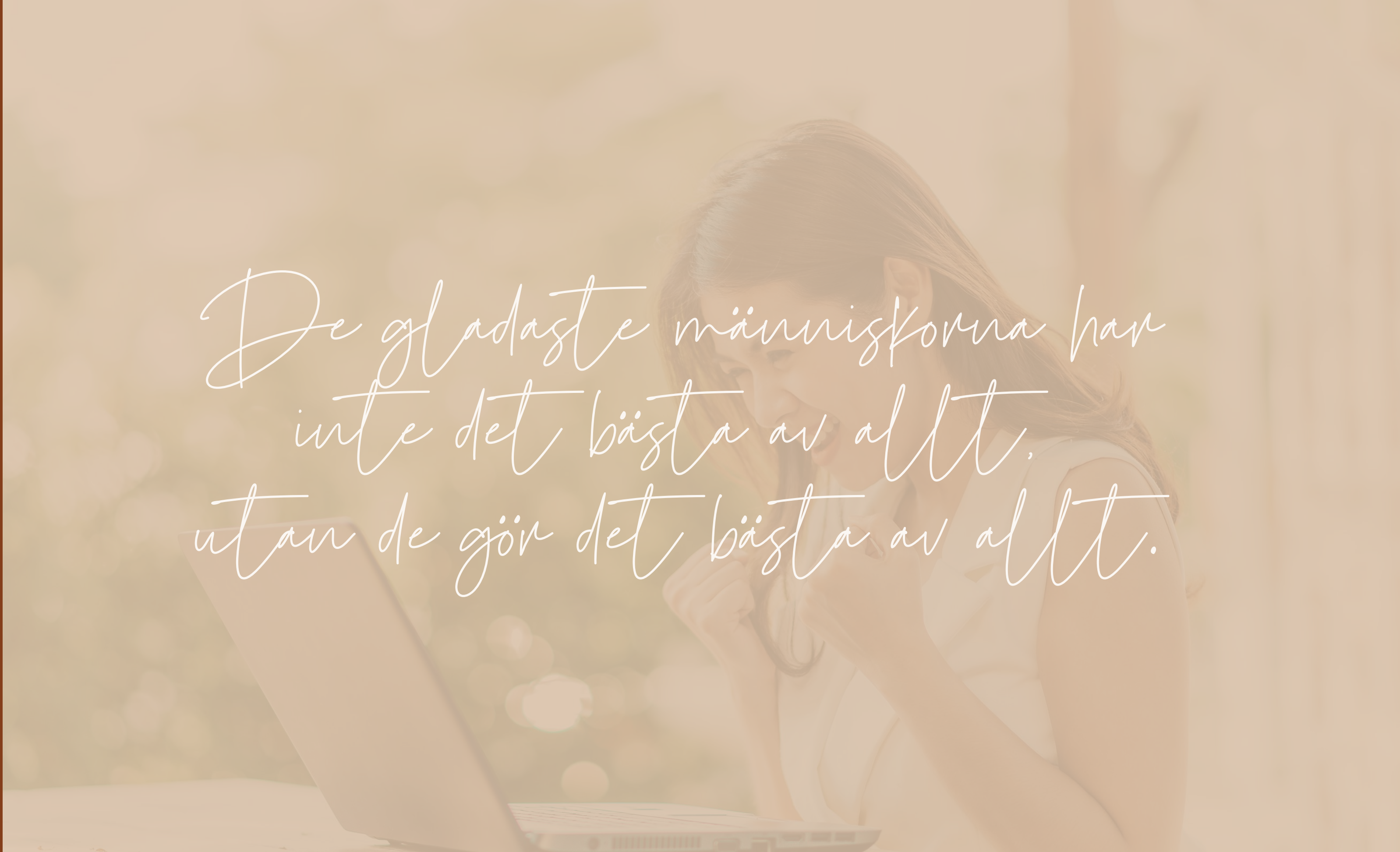
Ibland kan alla tankar och planer kännas osorterade. Samla ihop dina idéer och låt mig hjälpa dig under en konsultation. Det är ett bra sätt att komma igång och realisera dina planer på.
Läs mer på hemsidan!



“

AVSLUTNINGSDORD

De gladaste människorna har
inte det bästa av allt,
utan de gör det bästa av allt.



KONTAKTA OAS

Webbaddress

www.oasdesign.se

E-postadress

info@oasdesign.se

Telefonnummer

0736 71 92 44



FÖR FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR