

# Mejora tu espacio de trabajo y aumenta tu productividad



## Iluminación

La Iluminación mantendrá la **concentración** y en consecuencia sentirse inspirado para crear. El uso de la **luz natural** hará que seas más **productivo** y mejores la **calidad de tu trabajo**.



## Decoración

Utiliza plantas, estas generan diversos beneficios a la hora de trabajar en una oficina. Pueden ayudar a tener **más iluminación en un espacio gris** y hacer que te sientas **más feliz y productivo**.



## Ergonomía de los muebles

Busca **muebles** que se **adapten a tus necesidades** y que sobre todo te sean **cómodos**. Elimina cosas que te pongan de mal humor.



## Limpieza

Mantén tu **lugar de trabajo limpio** y libre de desorden. Cuando el entorno está limpio y despejado, también lo está tu mente. Y una **mente despejada está lista para ser creativa y productiva**.

## Orden en las áreas de trabajo



Dedica **5 minutos diarios para ordenar** tu escritorio, coloca cada elemento en su lugar. Trabajar en un espacio ordenado ayudará a facilitar tu desempeño e incluso **estimular tu creatividad**.

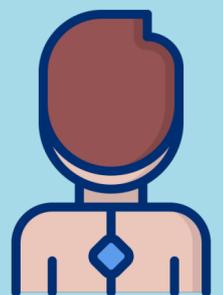
## Distribución



Tener todo el material básico que se necesita para trabajar **evita distracciones**. Mantén tu escritorio de trabajo con **cajones organizados** es fundamental para **optimizar tu tiempo**.

## Posición

**Corrige tu postura** cada cierto tiempo hasta hacerlo un **hábito**. Trabajar en una mala posición puede **acarrear dolores severos** y frenar tu productividad.



## Calidad Del Aire

Procura **abrir las ventanas** al menos **3 veces por día** y sugerir la instalación o mantenimiento de filtros de aire. La mala calidad del aire en las oficinas genera ausencias por enfermedad.



## Personaliza



Dale un **toque personal** a tu espacio de trabajo, esto hará que lo sientas más **propio**. Puedes utilizar fotos y otros elementos para personalizar tu oficina.

Compártelo con tus colegas y colaboradores

legis Gestion Humana.com