

Optymalizacja warunków pracy

Produktywność kwitnie w odpowiednich warunkach. Jeśli chcesz odnieść sukces w biznesie, uszczęśliw swoich pracowników. Jeśli chcesz mieć udany i dochodowy biznes, uszczęśliw ich mózgi. Substancje chemiczne w mózgu tworzą przyjemność, motywację, pokrewieństwo i inspirację, gdy warunki pracy są optymalne. Pomyśl o miejscach, w których pracowałeś. Wybierz ten, w którym byłeś najszczęśliwszy, najbezpieczniejszy i najbardziej produktywny. W jakich warunkach pracowałeś? Jeśli nie lubisz być sam, wątpię, czy wybrałeś schowek, który oddzielał Cię od innych pracowników. I chyba, że w twojej pracy grasz w zespole, zdziwiłbym się, gdybyś był najszczęśliwszy wśród głośnej muzyki i odrobiny chaosu. W tym rozdziale dowiesz się, jak stworzyć środowisko, w którym mózg dobrze się rozwija. Korzystanie z wizualizacji, dostarczanie muzyki stymulującej umysł i ciało, tworzenie odpowiedniej temperatury do myślenia i nawiązywania kontaktów oraz zapewnienie czasu na drzemkę może być tym, czego szukają Twoi pracownicy.

Stymulowanie układu wzrokowego mózgu

W rzeczywistości bardziej dostrzegasz obraz niż słowa. Większość badań pokazuje, że dodanie wizualizacji do informacji zwiększa retencję zaledwie 10 procent do 65 procent. Mózg jest przygotowany do reprezentacji wizualnych, a oczy można wytrenować, aby dostrzegały, co jest ważne. Jeśli położysz dłoń z tyłu głowy, dotykasz części czaszki, która chroni płat potyliczny - obszar, który przetwarza widzenie. Kolumny neuronów pokrywają zewnętrzną warstwę płata potylicznego; każda kolumna odpowiada za inny aspekt tego, co widzisz. Jedna kolumna może widzieć tylko kąty 45 stopni lub kolor niebieski. Twoje wrażenia wizualne polegają na tym, że te kolumny łączą się i tworzą pełny obraz. Ale ten obraz nie jest całkowicie wiarygodny. To, co widzisz, jest obciążone tym, co wiesz. Po pierwsze, masz martwe punkty - obszary widzenia, które nie zawierają informacji wizualnych. Niemniej jednak nigdy nie widać ciemnej plamki. Twój mózg oblicza, co powinno być w tych miejscach i wypełnia puste miejsca. Twoi pracownicy odbierają informacje wizualne, które ich otaczają. Kilka lat temu prowadziłem szkolenia dla sieci sklepów z narzędziami. Wszedłem do biura, by zaczekać na kierownika. Usiadłem w niezbyt wygodnym krześle i znalazłem się naprzeciwko kalendarza z czerwcem 1972 r. (To był rok 1995) i młodej, skąpo odzianej dziewczyny pochyłającej się, by wyjąć narzędzie ze swojej skrzynki z narzędziami. Pozostałe ściany były puste. Byłem zaskoczony i trochę rozczarowany, że kierownik, z którym pracowałem, uznał ten obraz za odpowiedni; kalendarz sprawiał, że czułem się nieswojo, kiedy prowadziłem z nim rozmowę. To, co umieścisz na ścianach, może być osobistym wyborem, ale moje pytanie brzmiałoby: „O czym mają myśleć Twoi pracownicy?” Myślę, że większość liderów chce, aby ich pracownicy myśleli o pracy. Cokolwiek widać w pracy, wpływa na wszystkich, którzy to widzą. Możesz skupić uwagę pracowników na nagrodzie, że tak powiem, umieszczając ich cele w zasięgu wzroku w biurach, pracowniach, salach konferencyjnych i laboratoriach. Pomóż im uzyskać obraz, dając im obraz! Twoim celem są słowa. Mózg bardziej pamięta obrazy. Utwórz plakat lub podpisz cel lub cel i dodaj do niego coś wizualnego. Na przykład „Rozwiążemy Twoje problemy w Stein Hardware!” Zdjęcia pracowników pomagających klientom w różnych działach sklepu pojawiły się wraz z hasłem na plakatach. Gwoździe przytwierdzały plakaty do ścian w całym sklepie. Pracownicy mieli wizualne przypomnienie wyników finansowych - pomaganie klientowi. Potraktuj swoje miejsce pracy jako okazję do sprzedania pracownikom pracy dla Ciebie. Miejsce, w którym umieszczasz elementy wizualne, ma wpływ na to, co ludzie widzą, jak to postrzegają i co myślą o tym, co widzą. Poniżej zawieramy sugestie dotyczące skutecznego zawieszania wizualizacji.

Umieszczanie wizualizacji dla optymalnego oddziaływania

Lokalizacja: powód

Umieść materiał, o którym pracownicy mają rozmawiać, na poziomie oczu. Przykładem może być obecny cel Twojej firmy. Inne byłyby przypomnieniami, wiadomościami i tak dalej. : Elementy wizualne na poziomie oczu są dobrze widoczne, dlatego często przyciągają wzrok pracowników.

Umieść informacje, które pracownicy mają zapamiętać, wyżej niż na poziomie oczu. Jednym z przykładów są instrukcje „Jak”. : Pracownicy zwykle podnoszą głowę, gdy odpoczywają i robią sobie przerwę.

Umieść informacje dotyczące dobrego samopoczucia, takie jak wykresy, które pokazują wzrost i poprawę, poniżej poziomu oczu. : Patrzyć w dół, kiedy masz dostęp do swoich uczuć.

Plakaty mogą być zabawne i inspirujące lub mogą zawierać wiadomości, których możesz nie chcieć mieć w biurze. Na przykład „Poczekaj do piątku!” nie wysyła wiadomości, że praca jest dobrym miejscem. Starannie dobieraj wiadomości.

Wykorzystując kolor

Wiele badań sugeruje, że kolor wpływa na mózg i zachowanie. Kolor wpływa na nastrój i emocje. To sprawia, że zastanawiasz się, czy UPS, United Parcel Service, ma brązowe mundury, aby pokazać mniej brudu lub wzbudzić zaufanie. Zrozum, jak działa kolor, zanim określisz kolory swoich wizualizacji, kolor ścian i dywanu, a nawet kolory noszone przez pracowników. Oto kilka typowych efektów wywoływanych przez różne kolory:

- ✓ Czarny reprezentuje siłę, moc i luksus.
- ✓ Kolor niebieski tworzy poczucie niezawodności i zaufania; niebieski zwiększa również kreatywność.
- ✓ Brązowy oznacza zaufanie i bezpieczeństwo.
- ✓ Burgund reprezentuje ciepło, siłę i status.
- ✓ Zieleń kojarzy się z dobrobytem i sukcesem.
- ✓ Czerwony kojarzy się z czujnością i pomaga skupić się.
- ✓ Żółty pobudza.

Badania pokazują, jak kolor wpływa na stany emocjonalne. Malowanie szatni na różowo gumą balonową uspokajało piłkarzy - zbytnio ich uspokajało, jak na gust trenera. (Kolor ten jest również używany w celach więziennych, aby stworzyć bardziej pasywnych więźniów). Jakiego koloru jest twoja sala konferencyjna, poczekalnia lub sala sprzedaży? Niektórzy sugerują że malowanie tych pomieszczeń na niebiesko w celu zapewnienia poczucia niezawodności jest świetnym pomysłem. Niektóre firmy starannie wybierają mundury zgodnie z tym, co klienci mogą dostrzec po kolorach.

Rzucenie trochę jasnego światła na temat

Jeśli chcesz uniknąć wypadków, zmęczenia oczu i stresu w miejscu pracy, sprawdź oświetlenie. Wydajność pracy wzrasta wraz z odpowiednim oświetleniem. Wiele firm korzysta z oświetlenia fluorescencyjnego, ponieważ jest tańsze. Ale fluorescenty zwiększają poziom hormonów stresu, takich jak kortyzol. Te światła migoczą i szumią i mogą negatywnie wpływać na układ nerwowy, powodując objawy, takie jak problemy z koncentracją. Mimo że wielu pracowników przestaje zauważać migotanie i buczenie, po kilku godzinach pracy czują się bardzo zmęczeni. Naturalne światło słoneczne jest najlepsze dla nastroju, energii i ogólnie dobrego samopoczucia. Brak światła słonecznego może uniemożliwić mózgowi wytwarzanie serotoniny, która pozytywnie wpływa na nastrój. Wiesz, jak każdy

chce mieć biuro z oknem? Widok może być wspaniały, a światło słoneczne nie tylko dostarcza witaminy D, ale pomaga mózgowi uwolnić te dobre samopoczucie chemikalia. Żarówki o pełnym spektrum naśladują światło słoneczne. Jeśli masz biura bez okien, oświetlenie o pełnym spektrum może być jeszcze ważniejsze. Upewnij się, że pracownicy w tych środowiskach bez okien mają częste przerwy, które zabierają ich do pomieszczeń z oknami. Światło słoneczne dostarcza witaminy D, zwiększa uwalnianie serotoniny i zmniejsza depresję.

Komfort w pracy

Twój mózg zawsze śledzi Twoje otoczenie: jak ono wygląda, jak się z nim czujesz i jak wpływa to na Twoje zmysły. Dbanie o środowisko fizyczne swoich pracowników i zapewnianie im komfortu świadczy o tym, że dbasz o ich potrzeby. Komfort prowadzi do lepszej wydajności i większej produktywności.

Jeśli krzesło pasuje. . .

Usiądź prosto, a będziesz zwracać większą uwagę. Tak mówili mi wszyscy moi nauczyciele. Ale niektórzy ludzie pracują lepiej, garbąc się, stojąc lub leżąc na ziemi. Zaspokajanie potrzeb pracowników oznacza zapewnienie im komfortu w swoim otoczeniu. Zapewnienie im wygody oznacza szczęśliwszych i wydajniejszych pracowników. Ból pleców może prowadzić do absencji, stresu fizycznego i emocjonalnego, osłabienia funkcji poznawczych i mniejszej wydajności. Dobre krzesło może bardzo pomóc w zapobieganiu bólowi, który powoduje kłopoty, poprawie ogólnego samopoczucia pracowników, a nawet zachęcaniu do zdrowej aktywności mózgu. Ergonomicznie zaprojektowane krzesło zawiera podnózek, podłokietniki i oparcie dla dolnej części pleców. Pomyślne siedzenie wymaga pewnej uwagi, abyś mógł zająć się różnymi typami ciała w miejscu pracy. Zwróć szczególną uwagę na siedzenia tych, którzy większość dnia spędzają na krześle. Wypróbuj następujące sugestie:

- ✓ Weź pod uwagę wielkość miejsca pracy.
- ✓ Krzesła powinny podtrzymywać pracownika w wygodnej pozycji.
- ✓ Wysokość powinna być regulowana.
- ✓ Zapewnij dobre wsparcie lędźwiowe, aby zachęcić do dobrej postawy.
- ✓ Wyściełane siedzenia ułatwiają krążenie.

Kiedy jest ci gorąco, gorąco, a kiedy nie, prawdopodobnie zimno. Kontrola klimatu. Dwa z moich ulubionych słów. W organizacjach toczy się wiele gorących rozmów na temat tego, kto powinien sterować termostatem. Temperatura to raczej osobisty wybór, ale badania pokazują, że istnieją optymalne temperatury dla mózgu.

Niektórzy ludzie mają inny termostaat ciała niż większość - dla tych kilku proponuję wentylatory i swetry! Kiedy temperatura wzrasta, mózg również nie działa. Zrozumienie staje się problemem, gdy temperatura wzrasta powyżej 74° Fahrenheita. Obliczenia mogą stać się problemem, gdy pomieszczenie nagrzej się do 77° Fahrenheita. Niektóre badania pokazują, że wraz ze wzrostem temperatury wzrasta liczba wypadków, a wydajność spada. Zbyt zimne środowisko również obniża produktywność. Jak powiedział jeden z asystentów administracyjnych: „Nie piszę dobrze w rękawiczkach!” . Musisz zapewnić sobie i swoim pracownikom wygodne i zdrowe środowisko wewnętrzne. Doprowadzenie powietrza z zewnątrz rozrzedza zanieczyszczenia budowlane i uzupełnia tlen. Prawdopodobnie uczestniczyłeś lub prezentowałeś się w zamkniętym pokoju i czułeś się senny lub byłeś świadkiem, jak inni stają się senni. Przyczyną może być niski poziom tlenu w pomieszczeniu. (Mogą to być nudne slajdy lub głośniki!) Światła ultrafioletowe zainstalowane w systemie kanałów lub

oczyszczacze powietrza (które zastępują filtr pieca) w systemie ogrzewania i chłodzenia pomagają powstrzymać rozprzestrzenianie się przeziębień i wirusów. Te opcje zapewniają również większy komfort osobom cierpiącym na astmę lub alergię. Te produkty można dodać do dowolnego systemu wymuszonego powietrza przez wykonawcę ogrzewania i chłodzenia. Wilgotność jest interesującym czynnikiem w kontroli klimatu. Ludzie mogą czuć się komfortowo przy 80 stopniach, jeśli wilgotność wynosi tylko 20 procent lub 75 stopni przy 55 procentowej wilgotności. Klimatyzacja zwykle osusza latem, ale w mroźne zimowe miesiące należy nawilżać, aby zapewnić pracownikom komfort na poziomie 68 stopni. Firmy wykonawcze zajmujące się ogrzewaniem i chłodzeniem oferują różnorodne produkty, od systemu parowego po wkładki parownika, które umożliwiają zwiększenie wilgotności.

Wkładając piosenkę do ich serc - lub przynajmniej do ich kostek

Bodźce słuchowe bombardują mózg co sekundę. Budynki mają wszelkiego rodzaju problemy z akustyką, które mogą być stresujące, rozprasające, a nawet wywołujące złość. Rozwiązanie wszystkich problemów może być trudne, ale pokrycie ich pobudzającą mózg lub relaksującą muzyką jest stosunkowo prostym zadaniem. Wybór muzyki: jeśli nie jest to muzyka barokowa, napraw ją.

Mózg dobrze reaguje na muzykę. Dr Georgi Lozanov, bułgarski psychiatra i profesor edukacji, był pierwszym naukowcem, który systematycznie badał czynniki związane z szybkim uczeniem się. Jego głównym założeniem było to, że nauka jest naturalnym, radosnym procesem. Odkrył, że muzyka synchronizuje oddech, tętno i fale mózgowe, odprężając ciało i umysł. Rozluźniona czujność to bardzo podatny stan na uczenie się. Typy muzyki, które wywoływały ten efekt, były klasyczne i barokowe. Rozdział 2 wyjaśnia, że komórki mózgowe komunikują się poprzez aktywność chemiczną i elektryczną w mózgu. Aktywność elektryczną mierzy się za pomocą fal, które zmieniają się z różną szybkością na sekundę. Poniżej przedstawiamy cztery poziomy aktywności mózgu

Stany mózgu

Fala mózgowa: Opis: Cykle na sekundę

Beta: najczęstszy stan świadomości: od 15 do 40

Alfa: Cichy i zrelaksowany stan: od 9 do 14

Theta: między świadomym a nieświadomym; marzenia: Od 5 do 8

Delta: głęboki sen: od 1 do 4

Większość czasu na jawie spędzasz w szybkim stanie Beta, który pozwala ci robić wszystko, czego wymaga twój napięty harmonogram. Jednak fale Beta nie dają okazji do kreatywności i głębokiego namysłu; Stany Alfa lub Theta tak. Specyficzne rodzaje muzyki pomagają rozluźnić ciało, spowolnić oddech, obniżyć tętno i dają możliwość kreatywności i nauki:

✓ Wiele muzyki barokowej, która została skomponowana między 1600 a 1750 rokiem, ma od 40 do 60 uderzeń na minutę, co czyni ją idealną do relaksu.

✓ Muzyka klasyczna powstała w latach 1750–1820 i jest bardziej energiczna i mocna niż muzyka barokowa. Muzyka klasyczna jest doskonała do pracy zespołowej i rozwiązywania problemów. Zwykle zawiera od 60 do 80 uderzeń na minutę.

✓ Muzyka romantyczna powstała między 1820 a 1900 rokiem. Jest bardzo energiczna z wieloma wariacjami. Ponieważ ma ponad 80 uderzeń na minutę, romantyczna muzyka jest idealna do dotrzymywania terminów.

Muzyka ma tendencję do stymulowania zarówno lewej, jak i prawej strony mózgu. Lewa i prawa półkula mają różne funkcje i chociaż słuchasz muzyki z obu stron, każda półkula reaguje na nią inaczej. Lewa półkula zajmuje się analizowaniem muzyki, prawa natomiast docenia dźwięki. Badania sugerują również, że kiedy muzyka stymuluje prawą półkulę mózgu, eliminuje ona sen na jawie i wspomaga koncentrację. Muzyka pomaga również zapamiętać informacje, w dużej mierze dlatego, że wpływa na emocje. Ta sama część mózgu kontroluje emocje i pamięć długotrwałą. Dołącz muzykę do nauki, a dodasz do tego element emocjonalny stymuluje retencję.

Mozart nie uczyni cię mądrzejszym

W 1991 roku Alfred A. Tomatis opisał „efekt Mozarta” w swojej książce Pourquoi Mozart? Tomatis zapewnił, że słuchanie Mozarta uzdrowiło i rozwinęło mózg. Badania przeprowadzone przez Gordona Shawa i Frances Rauscher na Uniwersytecie Kalifornijskim w Irvine w 1993 roku sugerowały, że słuchanie Mozarta „uaktywnia” połączenia neuronalne używane do abstrakcyjnego rozumowania. Przed przystąpieniem do testu uczestnicy badania wysłuchali dziesięciu minut Sonaty na dwa fortepiany w D Mozarta. Inna grupa słuchała minimalistycznej muzyki Phillipa Glassa, a grupa kontrolna w ogóle nie słuchała muzyki. Ci, którzy słuchali Mozarta, wypadli lepiej w teście niż pozostałe dwie grupy, ale powtórzenie tego badania w większości zakończyło się niepowodzeniem. Media pokochały te badania, a nagłówki po nagłówku głosiły: „Mozart sprawia, że jesteś mądrzejszy”. Napisano również książki na ten temat i sprzedano wiele płyt CD Mozarta. Możesz oczywiście zwiększyć moc swojego mózgu, ale słuchanie Mozarta tego nie zrobi.

Muzyka wydaje się również stymulować wydzielanie serotoniny i dopaminy. Te same substancje chemiczne są uwalniane podczas jedzenia czekolady, orgazmu i innych osobistych przyjemności. Większość ludzi przyznaje, że muzyka sprawia, że czują się dobrze. Muzyka w miejscu pracy może zmienić stany emocjonalne pracowników. Łagodząca muzyka może obniżyć stres. Muzyka może także przyspieszyć poruszanie się ludzi. Szybszy rytm pracy zespołowej może pomóc im szybciej wykonać pracę. Przeanalizuj następujące pozytywne skutki muzyki, aby zdecydować, czy powinna być częścią Twojego środowiska pracy. Muzyka może

- ✓ Zwiększyć koncentrację i kreatywność
- ✓ Spowodować spokój i mniejszy stres
- ✓ Pobudzać
- ✓ Zwiększyć koncentrację
- ✓ Uszczęśliwić ludzi
- ✓ Ukryć rozprasające dźwięki
- ✓ Stymulować rozmowę
- ✓ Podkreść uroczystości
- ✓ Sygnalizuj godziny spotkań, godziny zamknięcia i godziny przerw

Niektórzy z twoich pracowników mogą mieć negatywne zakotwiczenia w określonej muzyce; kojarzą określone piosenki lub melodie z określonymi, nieprzyjemnymi chwilami w ich życiu. Te utwory muzyczne mogą wywoływać stan psychiczny, którego nie chcesz i który nie sprzyja pracy. Nie możesz całkowicie uniknąć tej pułapki, jednak możesz ją zminimalizować, używając mniej znanych klasyków.

Nadawanie tonu muzyce

Kierownik gabinetu lekarskiego opowiada bardzo ciekawą historię o muzyce. Muzyka była odtwarzana dla pacjentów, którzy mieli zawieszenie, ponieważ jeden z lekarzy przeczytał, że dzwoniący pozostają na linii dłużej niż ci, którzy w ogóle nic nie słuchają. Telefon został skonfigurowany tak, aby dzwoniący słuchali stacji radiowej. Kierowniczką biura niewiele wiedziała o stacjach radiowych i zapytała syna, którą stację włączyć. Wybrał jedną ze swoich ulubionych stacji. Żona pacjenta, który niedawno przeszedł operację na otwartym sercu, zadzwoniła, ponieważ martwiła się o oddychanie męża. Zawieszona bez czasu na wyjaśnienie swojego wezwania, natychmiast zaczęła słuchać hard rockowej muzyki, która ją niepokoiła i jeszcze bardziej ją stresowała. Do czasu kiedy recepcjonistka wróciła na linię, kobieta wpadła w histerię. Jej własne tętno i oddech wzrosły od wysłuchania szybkiego wyboru. Poniżej zawieramy sugestie dotyczące dopasowania muzyki do działań i sytuacji.

Sugestie dotyczące wyboru muzyki

Dział lub sytuacja: Rodzaj muzyki: Możliwy wybór

Dział reklamacji: Muzyka barokowa: Pachelbel's Canon in D

Przerwa: Muzyka barokowa: Cztery pory roku Vivaldiego

Spotkania zespołu: Upbeat: We Are Family (Sister Sledge)

Burza mózgow: Instrumental: Rhapsody in Blue (Gershwin)

Rozwiązywanie problemów: Walc: Blue Danube (Johann Strauss)

Świętowanie sukcesu: Disco: Stayin Alive (The BeeGees)

Wyzwanie: piosenka przewodnia: Mission Impossible

Początek projektu: Disney: Whistle While You Work

Walne zebrania: Popularne: Walk Right In (The Rooftop Piosenkarze)

Skoncentrowana koncentracja: muzyka klasyczna: muzyka wodna (Handel)

Terminy dotrzymywania: Romantyczny: Uwertura do Williama Tell (Rossini)

Reszta historii: drzemki

Większość ludzi nie śpi w nocy tak, jak potrzebują. A nawet jeśli tak, 16-godzinne dni wymagają pewnych okresów odpoczynku. Zapewnienie pracownikom czasu na drzemkę może wydawać się głupie, ale może być dla ciebie bardzo korzystne.

Gdzieś późnym popołudniem, zwykle około godziny trzeciej, wszyscy na krótko uderzają w ścianę. Nagle ekran komputera wydaje się niewyraźny, nie możesz skupić się na papierkowej pracy lub uruchomienie tego komputera wymaga więcej wysiłku niż kilka minut wcześniej. Czarna dziura uderza nas wszystkich. Może zauważyłeś, że pracownicy zasypiają podczas popołudniowych spotkań. Te ciężkie powieki nie są ładnym widokiem i z pewnością nie zwiększają produktywności. Może denerwujesz się, gdy widzisz, jak pracownicy drzemią, gdy mówisz; może zastanawiasz się, czy nie jesteś nudną osobą. Być może tak jest, ale nawet jeśli jesteś najbardziej angażującym mówcą na świecie, czarna dziura wygrywa po południu - ręce w dół i głowy w dół. Niektóre duże organizacje włączają drzemkę do swojego dnia. W innych krajach oczekuje się sjesty. NASA przeprowadziła badanie z pilotami linii lotniczych i odkryła, że 26-minutowa drzemka zwiększyła wydajność o 33 procent. Badania pokazują, że drzemki są lepsze od tych, które nie są drzemiące. Sześćdziesiąt do

dziewięćdziesięciu minut” sen daje mózgowi szansę na zrzucenie części informacji zgromadzonych w ciągu dnia. Drzemki wypadają tak, jakby spały sześć godzin. Wielu pracowników drzemie w porze lunchu, mrugając kilkoma mrugnięciami samochodami. Możesz wypełnić ankietę i sprawdzić, czy Twoi pracownicy już drzemią lub czują, że potrzebują drzemki w ciągu dnia. Szczęśliwe mózgi działają lepiej, a wypoczęte mózgi są bardziej szczęśliwe. Niektóre korporacje, takie jak Ben and Jerry’s Homemade Ice Cream, stworzyły pokoje na drzemkę, z których mogą korzystać pracownicy, gdy się zmęczą. Ponieważ potrzeby snu są różne, oferowanie możliwości krótkiej drzemki jest bardziej sensowne niż ustalanie harmonogramów. Pomocne mogą być wygodne krzesła i łagodna muzyka dla niektórych pracowników.

Działa dobrze, nawet w Cubby Holes

Kiedy pojawiły się dowody na to, że mózg może wytwarzać nowe neurony, naukowcy zbadali szczury w laboratoriach pod kątem produkcji neuronów i nie znaleźli żadnego. Być może w końcu mózg nie byłby w stanie stworzyć nowych komórek. Późniejsze badania wykazały, że aby wyhodować nowe neurony - komórki mózgowe, które uczą się i łączą - mózg potrzebuje wzbogaconego środowiska, społecznego i spełniającego potrzeby. Badania przeprowadzone w latach sześćdziesiątych XX wieku przez tak znanych neuronaukowców, jak dr. Marian Diamond i dr William Greenough porównali szczury trzymane w normalnych psychologicznych laboratoriach szczurów, które obejmowały życie w małej klatce z dwoma innymi szczurami, ze szczurami umieszczonymi w dużej klatce z mnóstwem rzeczy do zrobienia i zabawy oraz mnóstwem innych szczurów do współdziałać z. Narodziły się teorie o wzbogaconych środowiskach. (I tak było wiele szczurów!) Szczury w normalnym środowisku laboratoryjnym miały niewiele włókien łączących w komórkach mózgowych. Jednak te we wzbogaconym środowisku miały komórki z dużą ilością włókien. Interakcja z przyjaciółmi szczurów i zabawkami szczurów spowodowała nowy wzrost w mózgu. Aby ocalić żywotne komórki mózgowe i pobudzić wzrost nowych komórek, proponuję co następuje:

- ✓ Zachęcaj pracowników do dekorowania swoich boksów lub biur. Spersonalizowana przestrzeń jest przyjemniejsza.
- ✓ Zapewnij im wizualne cele do wyświetlenia. Oddzielenie się od innych może utrudnić patrzenie na nagrodę. Pokaż cele.
- ✓ Używaj wydajnych kombinacji kolorów w tych kabinach. Dodaj im energii żółtym, pomóż im skupić się na czerwieni.
- ✓ Zapewnij motywację do muzyki. Dźwięki w tle pomagają większości ludzi czuć się mniej samotnymi i mniej zestresowanymi.
- ✓ Zapewnij jasne oświetlenie i odpowiednie oświetlenie do pracy z bliska. Słabe oświetlenie zwiększa produkcję melatoniny, substancji chemicznej powodującej senność.
- ✓ Zachęcaj pracowników do robienia częstych przerw, wychodzenia z pomieszczenia i oglądania światła dziennego i współpracowników. Te przerwy społeczne i ruchowe dają mózgowi odpoczynek; widok innych przypomina pracownikom, że nie są w tym sami.
- ✓ Zapewnij czas i okazję do zabawy, ćwiczeń i interakcji. Ruch i interakcja uwalniają substancje chemiczne, które pomagają skupić się, skoncentrować i czuć więź z innymi.
- ✓ Daj pracownikom pracę do wykonania w małych grupach, aby przez większość dnia nie byli odizolowani. Izolacja może prowadzić do depresji. Grupy zapewniają rozmowę, interakcję i możliwość zadawania pytań i rozwiązywania problemów.

Humor w działaniu

Masz dobry powód, by poważnie traktować humor w miejscu pracy. Badania nad humorem sugerują ten śmiech

- ✓ Zwiększa produktywność
- ✓ Spala kalorie
- ✓ Obniża ciśnienie krwi
- ✓ Wzmacnia twój układ odpornościowy
- ✓ Wzmacnia mechanizmy radzenia sobie
- ✓ Poprawia pamięć
- ✓ Zwiększa czujność poprzez dodanie tlenu do krwi
- ✓ Pobudza
- ✓ Zwiększa więź i komunikację

Ludzie, którzy są zadowoleni z pracy, dłużej ją utrzymują. Spróbuj połączyć przyjemne z pożytecznym:

- ✓ Użyj humoru, aby zachęcić pracowników do udziału w spotkaniach: zacznij od zabawnej historii lub żartu.
- ✓ Wręczyć nagrodę pracownikowi, który każdego tygodnia najbardziej rozśmiesza ludzi.
- ✓ Stwórz tablicę ogłoszeń ze śmiechem, do której pracownicy będą mogli się przyczynić, przedstawiając komiksy, dowcipy itp.
- ✓ Wyślij dowcip dnia przez e-mail lub intranet.
- ✓ Ustaw humorystyczny ton. Zachęcaj swoich pracowników do przekomarzania się. Musisz zacząć. Spróbuj wyśmiać siebie lub sytuacje, w których się znajdujesz.
- ✓ Zabawne plakaty rozmieszczone strategicznie mogą dodać śmiechu i humoru.
- ✓ Szukaj humoru w pracy. Niektóre sytuacje w pracy (ale nie ludzie) są zabawne, ale Twoi pracownicy nie będą się z nich śmiać, chyba że Ty lub ich lider zespółu tak.

Humor nie zawsze jest zabawny. Upewnij się, że wszyscy wiedzą, że istnieją zasady używania humoru. Żarty, które wyśmiewają, są niedozwolone. Sarkazm nie jest dobrym humorem. Wszystko, do czego musisz dodać „tylko żartowałem”, nie jest dobrym humorem.