

# Vi minskar störningarna tillsammans!



Utifrån denna antecknar och utformar vi lämpliga spelregler för hjärnarbete på vår arbetsplats.



## Ljud och oljud

- Vi kopplar bort eller sänker ljud och larm i telefoner, apparater och datorprogram.
- Vi sänker våra röster och håller diskussionerna korta.
- Vi funderar över var och hur vi inleder diskussioner, kan vi först förflytta oss till korridoren eller mötesrummet.
- Vi rör oss lugnt i de gemensamma lokalerna utan att väcka uppmärksamhet hos de andra.



## Gemensamt arbete

- Vi förflyttar oss till mötesrummet för möten och grupparbeten!
- Vi ropar inte i gemensamma lokaler utan går tyst för att fråga eller ge råd.
- När arbetskamraten har en kundsituation sänker vi våra röster och går vid behov längre bort.
- Vi sköter våra privata ärenden någon annanstans än i närheten av arbetspunkten.



## Koncentration

- Vi har telefonerna i ljudlöst läge eller använder hörlurar.
- Vi börjar använda brusreducerande hörlurar eller dämpar talljud genom att lyssna på instrumentalmusik.
- Vid behov jobbar vi på distans eller förflyttar oss till ett tyst rum för att utföra uppgifter som kräver koncentration.



## Arbetslokaler

- Vi använder ett tyst rum när vi vill koncentrera oss i lugn och ro. Vi bokar också tid för detta i kalendern.
- Vi diskuterar tillsammans hur vi ska använda de gemensamma lokalerna och märker ut i vilka rum det är tillåtet att tala och vilka rum som är tysta rum.
- Vi diskuterar placeringen av arbetspunkter och var vi till exempel behöver mer insynsskydd.
- Vi framför problem med oljud till dem som ansvarar för lokalerna.



## Här antecknar vi våra egna regler: