

Palautumistila

Mikä: Tila, jonka tarkoituksena on antaa mahdollisuus työpäivän aikaiselle palautumiselle ja rauhoittumiselle.

Miksi: Työpäivän aikainen palautuminen tasapainottaa työkuormitusta ja edistää työkykyä. Erityisesti ylivireystilassa on tärkeää aktivoida kehon parasympaattista hermostoa eli lepohermostoa. Tilassa liian suuri aistitulva on mahdollista laittaa tauolle, ja keskittyä vakauttamaan olotilaa kohti optimaalista vireyttä.

Milloin: Tilaa voidaan hyödyntää, kun henkilö kokee tarvetta rauhoittaa kehoa ja mieltä. Tilaa voidaan käyttää myös työskentely- tai asiakastilana, kun halutaan mahdollisimman rauhallinen ympäristö.

Tilassa voi olla hiljaisuudessa tai kuunnella esimerkiksi rauhoittavaa musiikkia tai luontoääntallenteita, meditoida tai tehdä joogaharjoituksia.



Miten: Sisusta tila rauhoittavilla tekstiileillä, kalusteilla ja valolähteillä. Suosi murrettuja värejä (esim. vihreä, beige). Tuo tilaan luonto lähelle. Tapetoi seinä maisematapetilla ja/tai sisusta tila puunoksilla, käpy- ja kiviasetelmilla. Katseenvangitsijana voi toimia vesi- tai tulielementti (esim. ledikynttilät, sähkötakka). Tilaan voit laittaa kehon huoltoon soveltuvia välineitä tarjolle (stressipallo, hierontarulla, joogamatto). Tilassa voi olla hierontatuoli. Laita tilan oveen "vapaa/varattu"-kyltti.

Jytaksin rentoutumishuone:

