

# Tippek a monotonitás ellen



# Mi az a monotonitás?

Monotonitás szó egyhangúságot jelent.

A szó, mint olyan, a görög *μονοτονία*-tól (monotonia) származik, és a *μόνος* (mónos) gyökerekből áll, ami azt jelenti, hogy „egyedi”, és a *τόνος* (tónos), ami „hangot” vagy „ritmust” jelent.

# Monotónia a munkahelyen

A munkavégzés során a monotónia a stagnálás és az ismétlődés érzéséhez kapcsolódik, amikor mindig ugyanazokat a feladatokat hajtjuk végre, anélkül, hogy új ösztönzőket találnánk, amelyek nagyobb érdeklődést vagy kihívást jelentenek számukra.



Tervezz előre!  
Tűzd ki célul, hogy milyen munkafolyamatokat mikor végzel el. Ha lehet időnként változtass tevékenységet.



Egy csésze tea vagy kávé  
elfogyasztása segít az éberség  
megőrzésében.



Tűzz ki magad elé célokat, és jutalmazd magad!

Pl. ha sikeresen teljesítetted a részfeladatot, akkor megeszel egy kocka csokoládét vagy egy kis gyümölcsöt



Óránként egy-két percet  
szánjunk rá kezünk, karunk,  
hátunk nyújtására, hogy  
elősegítsük a vérkeringést.



Próbáld ki, hogy zenét hallgatsz  
munka közben.  
Válassz pörgősebb számokat!





Ha lehet, szellőztess gyakran,  
a szabad levegő jót tesz.