

VOLEU ESTAR MILLOR A L'OFICINA?

SALUT A LA TEVA OFICINA!

Si actues sobre els espais interiors pots aconseguir un entorn de treball confortable, saludable i productiu. T'expliquem com fer-ho!



AIRE INTERIOR



CONFORT TÈRMIC



ELECTROCLIMA



LA LLUM



EL SO



PSICOLOGIA DE L'ESPAI



LES RELACIONS PERSONALS



MILLORA LA TEVA OFICINA

AIRE INTERIOR



Saps que la qualitat de l'aire interior determina el resultat de la teva feina?



Situació:

Necessitem un mínim de 20 m³ d'aire al dia, en estat de repòs. Passem el 90% del nostre temps en espais interiors. La qualitat de l'aire interior és de pitjor qualitat que l'aire exterior, a causa d'una ventilació deficient, dels materials, humitat i hàbits que hi tenim. Fins hi tot en contextos contaminats, com és el cas de Barcelona.

Problemàtica:

La inhalació de contaminants de l'aire interior pot afectar negativament al benestar i la salut, tant a curt com a llarg termini. Produeix afectacions lleugeres: mal de cap, gola resseca, irritació d'ulls; però també de greus, per exemple atacs d'asma o infeccions per legionella.

Objectiu:

Aire interior de qualitat per fomentar el benestar, confort i salut.

Servei Biohabita!:

Estratègies per eliminar les fonts de contaminació interior, optimitzar les instal·lacions de ventilació (filtres, rangs de ventilació, etc.), proposar hàbits i estratègies d'actuació a les persones usuàries (modificació dels hàbits de les persones).

Mesurament d'aire: concentració de CO₂, COVs totals, formaldehid, material particulat, ionització, gasos orgànics i gasos inorgànics.



MILLORA LA TEVA OFICINA

CONFORT TÈRMIC



Els paràmetres tèrmics són òptims quan necessitem la mínima energia corporal per adaptar-nos a l'ambient interior.



Situació:

A nivell tèrmic i ha un constant procés metabòlic d'equilibri entre la calor produïda pel nostre cos i la seva dissipació a l'entorn. El confort tèrmic depèn de la temperatura interior, la humitat relativa, l'exposició a corrents d'aire i la irradiació solar.

Problemàtica:

Disconfort tèrmic a causa d'estrès metabòlic (produït per la necessitat d'adaptar-se a l'ambient) que porta a malestar, cansament i intranquil·litat.

Objectiu:

Ambient interior tèrmic de qualitat per fomentar el benestar, confort i salut. Es pot considerar que els paràmetres tèrmics són òptims quan és necessita una quantitat mínima d'energia corporal per adaptar-nos a l'ambient que ens envolta.

Servei Biohabita!:

Estratègies per aconseguir el confort (sistemes de climatització, protecció solar, etc.) i proposa d'hàbits per a les persones usuàries.

Mesurament de temperatura superficial i de l'aire, humitat relativa, ionització de l'aire, detecció de microbiologia.



MILLORA LA TEVA OFICINA

ELECTROCLIMA

Saps que la introducció massiva de la tecnologia ha canviat radicalment el nostre ambient interior?



Situació:

Potencials elèctrics i corrents són produïts i es donen lloc als organismes vius. Els nostres espais de treball presenten una alta presència de radiació electromagnètica i electrostàtica que pot tenir la capacitat d'afectar la salut humana.

Problemàtica:

Fatiga, mal de cap, irritabilitat, mareig i nàusees, afectacions relacionades amb la síndrome de l'edifici malalt.

Objectiu:

Obtenir una relació saludable amb la tecnologia i que aquesta afecti el mínim possible el benestar, confort i salut.

Serveis Biohabita!:

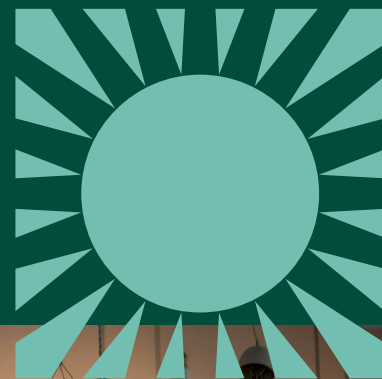
Estratègies d'higiene tecnològica. Propostes de reducció d'exposició a camps, ones i radiacions.

Mesurament de camps, ones i radiacions (electricitat, wifi, transformadors, telefonia mòbil, electricitat estàtica, etc.).



MILLORA LA TEVA OFICINA

LA LLUM



Saps que el nostre cos es sincronitza amb la llum per funcionar correctament?



Situació:

La llum està directament relacionada amb les nostres capacitats visuals i amb el nostre sistema circadiari. Aquest sistema sincronitza el nostre cos amb el pas del dia a través de la llum i en regula les funcions fisiològiques.

Problemàtica:

Una il·luminació inadequada, tant natural com elèctrica, afecta les condicions visuals, mentals i el ritme circadiari. La disrupció del ritme circadiari està relacionat amb l'obesitat, depressió i desordres metabòlics.

Objectiu:

Exposició a llum natural i artificial de qualitat per assolir el confort i la salut visual, mental, fisiològica i metabòlica (per millorar l'estat anímic i la productivitat de les persones usuàries).

Serveis Biohabitats:

Anàlisi de les necessitats visuals de les persones usuàries i de la qualitat de la llum artificial i natural existent per establir estratègies per promoure el manteniment dels ritmes circadianis i el benestar i confort lumínic.

Mesurament d'intensitat lluminosa, detecció d'espectre i parpelleig de les fonts d'il·luminació.



EL SO

Ets conscient que la diferència entre el so i el soroll és subjectiva?



Situació:

El soroll generat dins els espais interiors és una causa d'insatisfacció i queixa de les persones usuàries. L'ambient acústic exterior en entorns urbans està molt condicionat pel trànsit i altres activitats sorolloses. La discriminació entre so i soroll té un component psicològic difícil d'objectivar.

Problemàtica:

El soroll produït pels mateixos ocupants i les instal·lacions disminueix l'atenció, el focus, la retenció de memòria i la productivitat. El soroll provinent de l'exterior redueix el confort dels ambients interiors.

Objectiu:

Controlar els paràmetres que defineixen el confort acústic d'un ambient interior.

Serveis:

Anàlisi de l'ambient sonor interior: soroll/so de fons, temps de reverberació i intel·ligibilitat de la parla, sensació de privacitat, transmissió de so (exterior i interior), i proposta de mesures correctores.

Mesurament de nivell sonor, reverberació i d'intel·ligibilitat de la parla.



MILLORA LA TEVA OFICINA

LA PSICOLOGIA DE L'ESPAI



El nostre cos es relaciona amb l'ambient físic i social a través dels sentits.



Situació:

Els éssers humans han passat la major part de la seva evolució a l'exterior i en contacte amb la natura, que és l'ambient al que metabòlicament i mentalment estan habituats. Per contra, actualment passem la major part del nostre temps en espais interiors i allunyats dels elements que defineixen un entorn natural (formes, colors, sons...).

En relació a la psicologia ambiental o de l'espai, s'ha de tenir en compte que el nostre cos es relaciona amb l'ambient físic i social que l'envolta a través dels sentits. A partir de la percepció de la llum, colors, proporció, escala, configuració, materials i acústica dels espais interiors els nostres sentits construeixen les nostres sensacions, que finalment determinen el grau el benestar, confort i salut.

Problemàtica:

Segons com sigui aquest espai interior hi haurà una reacció del nostre cos i de la nostra ment ja sigui d'aclimatació (benestar) o de rebuig (malestar).

Objectiu:

Augmentar el contacte amb elements que ens relacionin amb entorns naturals i promoure espais suggeridors i amb una identitat que atregui a les persones usuàries.

Crear un ambient de treball positiu i eficient.

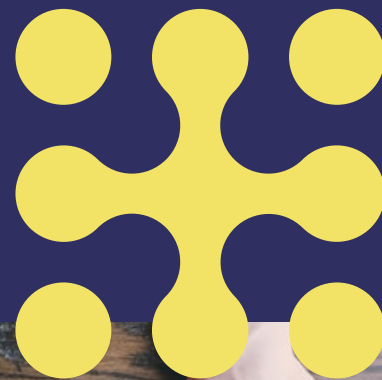
Serveis Biohabita!:

Anàlisi de l'espai i implementació d'estratègies de biofília i de disseny d'interiors que impactin positivament en el benestar de les persones.



MILLORA LA TEVA OFICINA

RELACIONS PERSONALS



Saps que les relacions personals a la feina afecten el nostre benestar, confort i salut?

Situació:

La relació entre cos i entorn és complexa i enriquidora. Ens relacionem amb l'ambient físic i social que ens envolta a través dels sentits. En els espais de treball ens trobem amb sistemes formats per persones diverses, amb interessos i sensibilitats diferents, amb qui generem un teixit de relacions a través de la comunicació, la nostra posició en el grup, els espais de treball i molts altres elements.

Problemàtica:

Quan els elements d'aquest teixit generen una manca de salut relacional, apareixen expressions del nostre cos que són indicadors: estrès, ansietat, desmotivació, tensions en les relacions, mala comunicació, etc.

Objectiu:

Tenir cura i millorar la salut en les relacions perquè les persones assoleixin el seu màxim potencial . Saber fer front a situacions que requereixen una exitosa adaptació per poder treballar de manera productiva i contribuint a la comunitat organitzacional i social.

Serveis:

Acompanyament sistèmic a equips. Assessorament individual. Gestió de conflictes. Gestió del canvi. Reflexió, millora i innovació dels models organitzatius. Models d'observació, resposta i estímul que generen solucions adaptades a l'equip. Activitats físiques anti-estrès. Mindfulness. Ioga.

En aquests moments s'ha contactat per a desenvolupar aquest àmbit [Integral Cooperativa de Salut](#), [COS Cooperativa de Salut Integrativa](#) i [Ànima-Mindfulness](#).

