Il benessere nello studio professionale

Questionario

Caro Dottore,

ti suggerisco alcune domande utili per approfondire il tuo rapporto con lo studio professionale. Dedicati del tempo, possibilmente senza interruzioni o distrazioni, per completare questa scheda. Puoi proporla anche ai tuoi colleghi e collaboratori per avviare una riflessione sul vostro benessere ambientale che possa essere anche il primo passo verso piccoli cambiamenti.

Accogli questa occasione con spirito di scoperta e divertimento.
Cerca di mantenere un atteggiamento non giudicante rispetto a quello che incontri.
Registra le sensazioni con distacco e piacere di conoscenza.

Buon lavoro
Arch. Ilaria Vasdeki

---

1) Descrivi brevemente il tuo studio professionale portando l'attenzione alla qualità del tempo trascorso in ogni ambiente. Come ti senti? (ascolta il tuo respiro)

2) Lo spazio è funzionale alle tue attività? E' ben organizzato?

3) Trovi facilmente quello che cerchi?

4) E' facile pulire e mettere in ordine?

5) Descrivi le impressioni estetiche che provi durante la tua giornata lavorativa, ambiente per ambiente.

6) Cosa manca nel tuo studio o nella tua routine quotidiana?

7) Nel tuo studio c'è uno spazio del silenzio dove tu o i tuoi collaboratori potete riflettere o rigenerarvi?

8) Descrivi lo spazio della creatività.

9) Come vivi i momenti di convivialità? In quale spazio? Come è attrezzato? Cosa manca?

10) Il cliente. Descrivi lo spazio di accoglienza. E' uno spazio raccolto? Ha una buona luce?

(Raccogli le tue osservazioni e quelle dei tuoi colleghi. Ripeti il questionario nel tempo)