



Formulär: Strategier för att minska distraktion



(Se baksidan för exempel)

Disträherande faktor i omgivningen	Strategi för att minska distraktion

Exempel på distraherande faktorer:

- Telefonen ringer, notiser om meddelanden
- Surfa på internet
- Chatta
- Spela onlinespel
- Svvara på e-post eller andra meddelanden
- Andra prylar på skrivbordet tar uppmärksamhet
- Lyssna på radion
- Titta på tv
- Prata med någon som är i samma rum
- Något som händer utanför fönstret

Exempel på strategier för att minska distraktion:

- Stänga av telefonen
- Stänga ner webbläsare och e-postprogram
- Stänga av ljudet som signalerar att du fått ny e-post/andra meddelanden
- Städa av skrivbordet och arbetsytor
- Stänga av radio och tv
- Använda hörlurar/öronproppar
- Be andra att inte störa dig då du arbetar
- Vända ditt skrivbord bort från fönstret