WORKING @HOME #2

LE DOMICILE DOMINE, LE BUREAU S'EFFACE :
UN SALON POUR TRAVAILLER
DANS LE CALME **ET AVEC EFFICACITÉ**

2ÈME PARTIE : UN COIN TRAVAIL DANS LE SALON

ASTUCES DE DÉCORATION :
UTILISER DES NICHES | S'ISOLER | CRÉER DES ZONES
CONSEILS D'AMÉNAGEMENT DE NOTRE SPÉCIALISTE
IDÉES DE PRODUITS POUR DES COINS TRAVAIL CONFORTABLES

KÖNIG + NEURATH

Produits :
Table motorisée TALO.YOU ,
siège conférence PUBLICA

Notre équipe sait quels sont les défis qu'elle doit relever pour aménager des bureaux qui permettent de bien travailler tout en étant confortables. Nos longues années d'expérience dans l'équipement et l'aménagement de bureaux ont abouti à un **deuxième workbook** qui vous propose des idées pour intégrer harmonieusement votre poste de travail dans le salon.

Vos avantages : Nos spécialistes de l'aménagement et nos concepteurs de produits vous aident à aménager vos locaux de manière optimale et multifonctionnelle.

Le nouveau rôle du salon

Hier, notre foyer était notre refuge. Nous le quittions pour aller travailler **et nous y revenions le soir pour nous détendre, nous y profitions du farniente le week-end. Et aujourd'hui ?** À l'ère des modèles hybrides de nouveau travail, nos quatre murs assument une fonction nouvelle.

Aujourd'hui, tout se déroule à la maison : les loisirs, la détente, les repas, la vie de famille et justement, de plus en plus souvent le travail. Quel est pour vous l'aménagement idéal qui vous permet d'être le plus efficace et le plus productif possible ?

*Nous utilisons le terme de télétravail pour toutes les formes de travail effectué à domicile : travail mobile, travail hybride, travail à distance et travail numérique, en un mot : les formes de travail hybrides.

Ayez plaisir à travailler dans votre salon !

Si vous travaillez à domicile, vous avez besoin d'un poste de travail approprié, que vous pouvez installer dans le bureau mais aussi dans n'importe quel autre endroit de la maison. Nous vous donnons quelques idées pour bien intégrer votre poste de télé-travail* au salon. Il est important d'avoir les conditions suivantes :

- *Il y a assez de place pour le bureau, le siège et les rangements.*
- *On déplacera éventuellement un meuble pour libérer un coin.*
- *Les meubles de bureau s'intègrent bien à l'ensemble.*
- *Vous avez suffisamment de calme, d'air frais et un bon éclairage.*

Nos conseils d'aménagement intérieur !

Pour l'intégration harmonieuse du poste de travail dans le salon.

TIPS + TOOLS

Utiliser des niches

Essayez de jeter un regard nouveau sur votre salon. Quel est le plan de la pièce ? Possède-t-elle une niche naturelle qui pourrait accueillir votre poste de travail ? Contre quel mur pourriez-vous placer votre bureau pour qu'il se fasse discret ? Souhaitez-vous que votre regard puisse errer à sa guise ? Alors choisissez un endroit d'où vous pourrez regarder dehors.

Isolement

Quand vous êtes en télétravail*, vous devez pouvoir travailler sans être dérangé, tant sur le plan acoustique que visuel. Il vous faut donc des solutions adaptées, surtout si le salon est le point de chute de la famille. Vous profiterez d'une double fonction en optant pour un meuble de rangement qui servira aussi d'élément de séparation. Les armoires habillées de textiles ou de finitions correspondantes ainsi que des écrans qui absorbent le bruit vous isoleront acoustiquement. Une plante peut aussi servir de séparation et en plus, elle améliore la qualité de l'air.

Créer des zones dans les pièces

Si votre salon remplit plusieurs fonctions, vous pouvez influencer positivement l'ensemble en y créant différentes zones visuelles. Le canapé et la table basse sont alors la zone de détente tandis que votre poste de travail constitue l'aire d'activité. En ponctuant une des zones par un mur ou un tapis d'une couleur différente de l'ensemble, vous les séparez encore plus, ce qui aide encore à faire la coupure le soir.

Comment faire des exercices physiques à son bureau

Vous bougez nettement moins lorsque vous êtes en télétravail*, c'est pourquoi il est important de faire régulièrement des étirements et des exercices physiques. D'autant plus que vous pouvez alterner facilement les pauses actives et passives et choisir ainsi la solution qui convient le mieux à votre bien-être. Voici **trois idées de pause active à votre bureau.** L'idéal est de commencer par quelques échauffements (en sautillant vingt-cinq fois sur place, par exemple).

→ S'ÉTIRER VERS LE PLAFOND

Levez les bras et étirez-les alternativement vers le plafond. Inspirez pendant l'étirement. Vous étirez ainsi vos flancs et élargissez votre cage thoracique. Vous pouvez suivre vos mains du regard. **Répétez ce mouvement cinq fois de chaque côté.**

→ FAIRE PIVOTER LA CAGE THORACIQUE

Asseyez-vous sur le bord avant de votre siège, posez les pieds bien à plat sur le sol et écartez bien les bras. Faites pivoter votre tronc attentivement loin vers la droite pour activer toute la colonne vertébrale, depuis le bas du dos jusqu'à la nuque. Vous pouvez vous aidez en posant la main gauche sur le genou droit, à l'extérieur. Cet exercice tonifie les disques intervertébraux, élargit la cage thoracique et étire les muscles du dos. **Répétez l'exercice cinq à dix fois de chaque côté.**

→ ÉTIRER LES FLANCS

Asseyez-vous bien droit sur votre siège, levez un bras et étirez-le obliquement vers le haut au-dessus de votre tête. L'autre bras reste décontracté. Maintenez l'étirement pendant une à deux inspirations/expirations puis changez de côté. **Répétez l'exercice cinq à dix fois de chaque côté.**

Design élégant, travail détendu

TALO.YOU avec plateau en finition chêne et piétement en A

Un de nos classique du télétravail* :
le ton clair du chêne a sa place dans beaucoup de salons
car il dégage à la fois une impression de netteté et de confort.

Mais notre **système de tables TALO.YOU** est très diversifié.
On peut le reconfigurer sans cesse pour l'adapter
aux nouvelles situations de travail et d'habitat.
C'est ainsi que le modèle **à piétement en A**
revient souvent sur les postes de télétravail*.

- **TALO.YOU** se règle très facilement en hauteur par moteur électrique, pour vous permettre d'alterner facilement entre les positions assise et debout.
- Plateau, piétement, réglage en hauteur, roulettes : **vous avez le choix parmi de nombreux designs et équipements différents.**
- Notre système de tables propose de nombreuses options d'équipement et permet de répondre aux exigences les plus variées. Ainsi, on peut équiper **TALO.YOU de différents accessoires,** par exemple un CASIER PERSONNEL pour le rangement, **un tiroir,** une découpe d'électrification, une goulotte de câblage supplémentaire, un plateau coulissant, entre autres.

Droit au but – au travail comme en privé

PUBLICA à rembourrage intégral

Un siège pivotant réglable en hauteur et muni d'accoudoirs confortables,
au look discret, s'intègre aussi très élégamment au salon.
PUBLICA est proposé en différents modèles et tissus :

- repose-bras en bois ou matière plastique
- assise avec ou sans rembourrage, nombreux tissus et coloris proposés
- différents modèles et couleurs de piétement
- muni de patins ou de roulettes

Dans les coulisses

Entretien avec Daniela Weber, notre architecte d'intérieur

Tu as conçu ce salon-bureau. Comment as-tu procédé ?

Je voulais créer un poste de télétravail* qui s'intègre harmonieusement au salon. C'est pourquoi j'ai **choisi des matériaux et des couleurs identiques et** assortis. Le bureau est contre le mur et non pas au milieu de la pièce, son rôle n'est donc que secondaire, **c'est la pièce à vivre qui tient le rôle-titre.** Le tapis sous le bureau définit et délimite clairement la zone de travail. Le siège visiteur cosy et svelte, sur patins, est mieux adapté à l'ensemble qu'un siège de bureau classique et il est de la même couleur que le coussin.

Travailles-tu chez toi ? Comment réussis-tu à décompresser le soir ?

Je travaille chez moi et en tant qu'indépendante, j'apprécie le luxe d'avoir mon bureau dans une pièce séparée. Mais comme le soir, je n'arrive pas bien à faire la coupure et que je reste souvent plus longtemps assise à mon bureau que je n'avais prévu, j'essaie **de définir des horaires de travail fixes aussi à la maison** et de m'y tenir, dans le mesure du possible. À la fin de la journée, je range tout, je ferme la porte du bureau en ayant la ferme intention de ne plus la rouvrir (rires). Comme je n'ai pas de trajet entre le bureau et la maison, j'improvise une "phase de transition". Je vais me promener, courir un peu ou je fais une séance de yoga; de temps en temps, je m'occupe aussi de mon jardin qui en a bien besoin !

Nous révéleras-tu ton secret : comment accrocher des tableaux pour qu'ils fassent le meilleur effet ?

Il faut considérer plusieurs points. Tout d'abord, il est important de tenir compte de l'environnement et des proportions : un grand tableau sur un grand mur ou au-dessus d'un grand meuble, un petit tableau sur un petit mur. **Résultat :** un agencement horizontal fait paraître les murs plus larges tandis qu'un agencement vertical les fait paraître plus hauts.
Hauteur : toujours accrocher les tableaux à hauteur des yeux, c'est-à-dire que le centre du motif doit se trouver à environ 1,60 m au-dessus du sol. Tenir compte aussi du point d'observation : voit-on les tableau quand on est assis, debout ou en passant ? Il est judicieux d'orienter les tableaux sur une ligne présente dans la pièce.
Préparation : on peut d'abord tester l'agencement au sol et on doit absolument s'aider d'un ruban de masquage ou d'un niveau à bulle pour accrocher les tableaux.
Orientation sur des lignes et des arêtes : tous les tableaux suivent une ligne (imaginaire), qui peut être le bord d'un cadre ou la ligne virtuelle qui passe par le centre de l'image.
Les écarts entre les cadres doivent être tous les mêmes et pour qu'un groupe donne une impression générale d'harmonie, il faut que tous les cadres et les passe-partout soient identiques.

Un pôle de compétences près de chez vous

Des conseils compétents sont indispensables pour planifier un bureau de manière professionnelle. Nous commercialisons nos meubles et nos solutions d'aménagement en faisant confiance à un réseau de revendeurs. Des professionnels vous conseillent sur tous les points et vous pouvez examiner nos produits sous toutes les coutures. Il vous suffit de contacter un de nos distributeurs qui se trouve près de chez vous.
Au fait : les propositions que nous vous présentons ici sont déjà à la disposition de nos distributeurs **et on peut les télécharger sur notre portail partenaires.**

Nos revendeurs régionaux

homeoffice.koenig-neurath.com

KÖNIG + NEURATH

KN-11.21/KP/2/1/0,5/0,5