

Como trabalhar de forma produtiva em casa?

Atualmente, mais pessoas estão tendo a oportunidade de trabalhar em casa, o que é ótimo! Mas, por circunstâncias do coronavírus, muitas pessoas estão sendo forçadas a trabalhar em casa.

E trabalhar desta forma, tem seus desafios, como manter o foco, gastando mais tempo do que o necessário para realizar as atividades.

Por isto, o propósito deste Guia é ajudar as pessoas a se educarem, possibilitando uma atuação produtiva de trabalho em casa através do estabelecimento de limites entre estar trabalhando e não estar trabalhando.

Vamos às principais orientações!

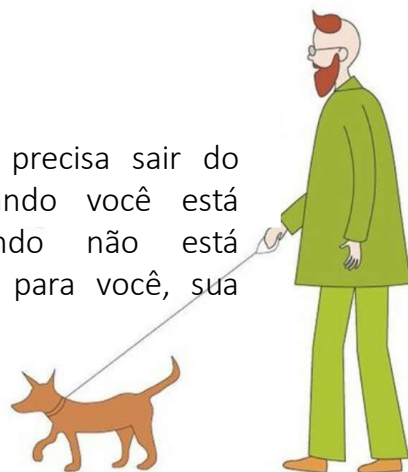


1

Dê a você um espaço de trabalho longe de distrações, no qual você possa se dedicar a ele: esteja longe de TV, músicas e cozinha. Uma dica interessante e simples é fechar a porta deste ambiente.

3

Saia do trabalho na hora que você precisa sair do trabalho: defina as fronteiras. Quando você está trabalhando, seja presente. Quando não está trabalhando, aproveite o seu tempo para você, sua família e hobbies.



2

Faça uma agenda e seja fiel a ela: é meio esquisito dizer isto, mas finja que você não está em casa. Faça rituais que você faria se estivesse no ambiente de trabalho, como tomar o café na sua xícara, levar a garrafa de água para perto de você, contatar pessoas por call, etc. Faça uma lista do que é aceitável e do que não será aceitável em sua nova forma de trabalho (home office), como por exemplo: durante o trabalho, eu não vou brincar com meu cachorro ou escutar música...



4

Celebre suas vitórias: trabalhar em casa geralmente dá uma sensação de que o tempo não foi suficiente. Assim, ao final do seu dia, verifique a sua agenda, a lista de ações importantes e entregas que fez. Celebre as conquistas porque realmente não é tão fácil assim trabalhar de forma eficiente e produtiva em casa!

