Flex *OFFICE:*

desafios e dicas

Neste cenário que vivemos hoje, estender o trabalho remoto para grande parte da Braskem foi uma das primeiras medidas que adotamos.

Parte dos Integrantes da Braskem já praticava o Flex Office, uma das ações que materializam o nosso BeUx, o que ajudou a nos prepararmos para este momento. Entretanto, ficar em casa por semanas seguidas, muitas vezes com nova rotina dos familiares, crianças, etc., requer uma maior organização do tempo e do espaço disponíveis, o que nem sempre é simples.

Nosso objetivo é trazer dicas para facilitar este dia a dia. **Vamos lá?**

Braskem

COMO SE ORGANIZAR *NO TRABALHO:*

Respeite os horários de seus colegas

Ajustar as demandas da casa e da família com o horário de trabalho é sempre um desafio. Neste momento com escolas fechadas, limitação no convívio social e de entrada e saída em casa de pessoas que podem nos ajudar, fica ainda mais difícil.

Pensando nisso a Braskem viu a necessidade de definir que, durante este período, todos se disciplinem a marcarem reuniões a partir das 9h e terminando até às 18h, respeitando o horário de almoço das 11h30 às 13h30.

Busque compreender a dinâmica individual dos colegas de trabalho, agendando os compromissos e reuniões nos horários que melhor se adequem à rotina familiar de cada um.

Braskem

ORGANIZE *SEU TEMPO*

Sabemos que essa é uma situação de exceção, e por isso nem sempre será possível manter o mesmo ritmo no dia a dia.

Para preservar um equilíbrio, busque dormir e acordar em um horário habitual, tome café da manhã, troque de roupa e comece o dia.

Esses hábitos nos ajudam a organizar o tempo disponível e afastam a ansiedade.

Braskem

SEJA SINCERO COM *SEUS COLEGAS*

Caso precise fazer pausas não programadas durante o dia, ou se estiver com filhos em casa, avise seus colegas que interrupções poderão ocorrer eventualmente.

Da mesma forma, combine com os pequenos que, durante o horário do trabalho, só deverão te acionar se acontecer algum problema, e tenha cronogramas de atividades, distrações e opções de aprendizado para facilitar o seu dia a dia.

Braskem

TENHA UM ESPAÇO *PARA VOCÊ*

Se possível, reserve em casa um local que seja iluminado, silencioso e arejado, para que você realize suas tarefas com tranquilidade durante o tempo em que estiver trabalhando.

Braskem

NÃO SE ESQUEÇA
DA ERGONOMIA

Ao trabalhar de casa, é preciso prestar atenção na postura: ajuste a altura da cadeira e posicione o computador/notebook de forma confortável para os olhos e braços.

É importante se levantar de vez em quando para movimentar os músculos e dar uma alongada.

Braskem

ACREDITAMOS NO *SEU POTENCIAL!*

Trabalhar fisicamente longe da sua equipe requer uma organização de demandas e entregas mais consistente.

Para facilitar, combine com seu Líder quais serão as suas entregas e confie na realização do seu trabalho.

Braskem

MANTENHA CONTATO *COM AS PESSOAS*

Milhões de pessoas estão trabalhando de casa, muitas pela primeira vez.

Por isso, converse com as pessoas durante o dia, troque ideias de trabalho e notícias, e lembre-se:

o isolamento físico não precisa ser também virtual.

Braskem

PAUSAS SÃO *IMPORTANTES*

Combine alguns momentos de pausa com os colegas para fazer um lanche, tomar uma água ou um café. Na hora do almoço, use o tempo para comer à mesa e conversar com as outras pessoas da casa, evitando ficar na frente do computador.

Ao encerrar o expediente, tenha o seu momento de relaxar, fazer exercícios ou um hobby. Foque no lado positivo de estar em casa.

Braskem

PROTEJA-SE

A prática do Flex Office foi importante para tentarmos minimizar no ambiente de trabalho a contaminação pelo coronavírus.

Não adianta nada ficar em casa durante o dia e ir para lugares com aglomerações após o experiente, ok? Por isso, mantenha-se seguro em casa e só saia para compromissos essenciais.

Braskem

COMO SE ORGANIZAR COM AS PESSOAS:

PARA QUEM TEM *CRIANÇAS EM CASA*

Se você conta com outro adulto em casa, crie turnos para dividir os cuidados das crianças durante o período de trabalho remoto. Dessa forma, cada um pode trabalhar no horário combinado, enquanto o outro se responsabiliza pelos pequenos.

Tente planejar o cardápio da semana, fazer compras de supermercado para vários dias consecutivos e dividir as tarefas de casa com quem estiver com você.

Além disso, confira as dicas da cartilha “Quarentena com crianças”, que preparamos para todos os Integrantes com filhos em casa.

Braskem

NÃO SE DISPERSE
COM OS OUTROS

Quando estamos em casa, tem sempre alguma novidade ou atualização para ser contada, certo? Combine com os seus familiares ou outros moradores da casa de vocês respeitarem as rotinas e espaços de cada um.

Converse e esclareça a importância de você ter alguns momentos do dia para se concentrar em realizar o seu trabalho. No tempo livre, agende com eles atividades de lazer, exercícios, dança ou sessões de filmes.

Braskem

MUITO CUIDADO COM
ACIDENTES DOMÉSTICOS

Neste período de isolamento o risco de acidentes em casa pode aumentar muito, ainda mais quando estamos convivendo diariamente com outras pessoas, nos mesmos espaços. Por isso, tome algumas precauções:

- Combine com os outros moradores da casa a melhor divisão de espaços. Brinquedos no chão podem provocar quedas e as crianças podem acessar ferramentas de trabalho (como computadores e celulares) indevidamente;

- Planeje os horários e alimente-se no local certo. Alimentos e bebidas próximo do local onde você está trabalhando podem provocar acidentes, queimaduras e até prejudicar os seus dispositivos;

- Organize o espaço e evite improvisar locais como o sofá. Cabos de energia de um notebook até a tomada podem fazer alguém tropeçar;

- Evite caminhar pela casa enquanto usa o telefone. A distração pode fazer você esbarrar em alguma panela ou objeto no caminho, por exemplo.

- Não permita crianças na cozinha ao preparar as refeições, para que não se machuquem com objetos cortantes ou recipientes no fogão.

- Se estiver sozinho com os filhos, tente definir uma área visível e segura para ficarem.

Braskem

CONECTE-SE
COM OS SEUS

Vamos fazer desse limão uma limonada? Dificilmente passaremos tanto tempo juntos, todos os dias, com nossa família, filhos ou colegas.

Converse sobre a vida, troque ideias e opiniões, façam atividades juntos, brinque com as crianças.

A presença física de quem gostamos é um presente, vamos aproveitar!

Braskem