

Працюємо вдома

ПРАЦЮЄМО ВДОМА

Поради щодо самоорганізації під час віддаленої роботи



Порада 1. Складіть розпорядок дня, в якому чітко прописано ваші години для роботи.

Зробіть собі зручний графік сну, але так, щоб це не заважало робочому процесу, початок якого має співпадати з графіком роботи вашої організації чи підприємства.

Якщо вам необхідно готувати обід для всієї сім'ї, зробіть обідню перерву трохи довшою (по можливості).



Порада 2. Облаштуйте собі робоче місце.

Воно має бути постійним. Поясніть своїм рідним, що під час вашої роботи вони не повинні там нічого чіпати.



Порада 3. Не намагайтеся працювати в нічній піжамі.

Це дуже розслабляє і заважає зосередитися. Щоб включити робочий настрій, вдягніть хоча б один елемент одягу з того, в якому ви ходите на роботу, або просто звичайний недомашній одяг.



Порада 4. Не відволікайтеся.

Позначте для себе, що всі домашні справи, як-то приготування їжі, прибирання, миття посуду, ви маєте робити до робочого часу, після нього або під час перерви. Інакше ви не зможете зосередитися на роботі.



Порада 5. Домовтеся з рідними, що у ваш робочий час вони до вас звертаються лише в екстрених випадках.

Якщо у вас є школярі, то налаштуйте свій графік роботи таким чином, щоб їхні перерви у навчанні співпадали з вашими, і ви за перекусом чи обідом могли поспілкуватися.



Порада 5. Не забувайте робити фізкультпаузи.



Порада 7. Не працюйте після закінчення робочого часу.

Присвятіть свою увагу рідним, дітям, самоосвіті, перегляду цікавого кінофільму чи читанню книжки, своїй улюбленій справі.

Успіхів усім! 😊

*Над порадами працювала практичний психолог Жур Т.В.
Використані малюнки з Інтернет-ресурсів*