

DICAS de HOME OFFICE

OZZ
saúde



DICAS IMPORTANTES PARA TORNAR O HOME OFFICE MAIS PRODUTIVO



Defina um cômodo da casa para ser o seu local de trabalho. Ele deve ser preferencialmente bem iluminado e silencioso (evite deixar a tv ligada, por exemplo).



Escolha uma estação de trabalho espaçosa e mantenha-a organizada, somente com os materiais necessários à realização de suas tarefas.



Estabelecer uma rotina é o conceito-chave. Use uma agenda para planejar seus horários e suas tarefas do dia. Durante a adaptação ao trabalho remoto, é comum se perder na rotina e trabalhar mais ou menos do que no escritório.



Procure investir em uma cadeira com regulagem de altura.



Posicione o monitor do computador na altura dos olhos. Mantenha os joelhos dobrados a 90 graus e os pés inteiros no chão ou em um apoio para os pés.



Esteja atento aos e-mails, mensagens, ligações ou quaisquer outros meios de comunicação que você estabelecer com sua equipe de trabalho. Com a ausência de contato físico, a comunicação pode ser prejudicada. Combinem com antecedência por quais meios se dará essa comunicação.

Defina as metas de trabalho com antecedência e reporte à equipe as suas entregas diárias.

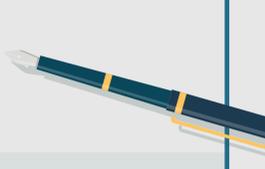


Cuidados com a parte elétrica: mantenha as fiações de computador alinhadas, evite deixá-las expostas, tome cuidado com ligações simultâneas (utilização de Ts).



Procure trabalhar com HD externo ou virtual (nuvem).

Mantenha uma rotina de trabalho: acorde todos os dias no mesmo horário e evite ficar o dia todo de pijamas. Vestir-se para trabalhar – com conforto, mas sem desleixo – vai ajudá-lo a ser mais produtivo.

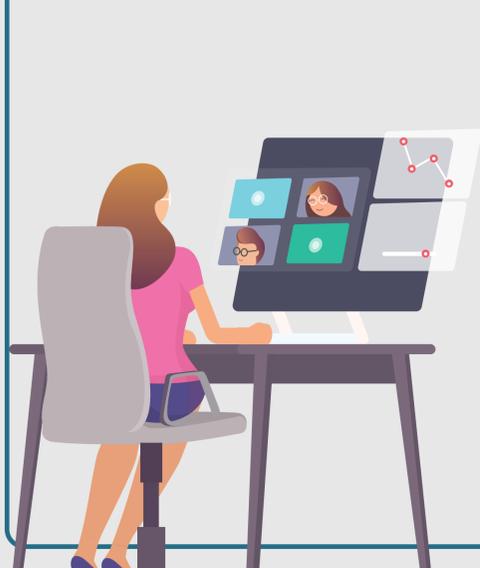


Cuidado com o excesso de checagem em suas redes sociais. Organize-se: defina uma ou duas vezes ao dia para fazer isso.

Procure fazer pausas e respeite o horário de almoço.



Se estiver com mais pessoas em casa, como filhos pequenos, comunique com clareza quando não é permitido interromper. Por exemplo: quando estiver ao telefone, quando a porta estiver fechada, durante uma videoconferência etc. Aproveite os momentos de pausa para interagir com a família.



OZZ
saúde