

HOME OFFICE

PROVIDÊNCIAS E ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

FLAVIO PAIM
CONSULTORIA INDEPENDENTE

Foco na evolução dos seus negócios

Introdução

FLAVIO PAIM
CONSULTORIA INDEPENDENTE

Foco na evolução dos seus negócios

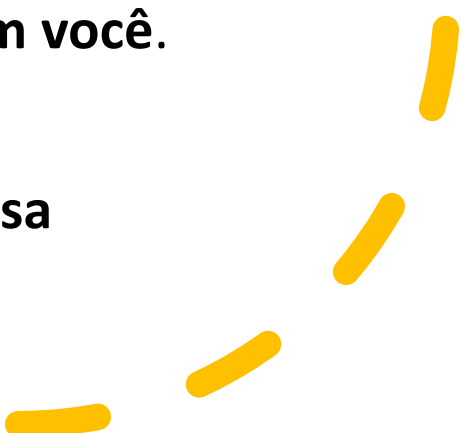
- Estamos vivendo um momento nunca visto na história recente da humanidade. A pandemia do Coronavírus (Covid19) necessita de cuidados e atenção de todos para que sua propagação seja diminuída sensivelmente.
- A principal recomendação no momento é o distanciamento social, nesse contexto, muitos profissionais passarão a trabalhar em casa, algo que muitos não estão habituados.
- Para que você possa manter a produtividade dentro da normalidade nesses dias de trabalho interno, preparamos as orientações a seguir:

Dicas para tornar seu Home Office mais produtivo

FLAVIO PAIM
CONSULTORIA INDEPENDENTE

Foco na evolução dos seus negócios

www.flaviopaim.com.br

- **Crie e mantenha uma rotina.**
 - **Faça listas de tarefas.**
 - **Organize um espaço específico para trabalhar.**
 - **Vista-se para trabalhar.**
 - **Evite distrações**
 - **Música pode ajudar a manter o foco**
 - **Use a tecnologia a seu favor**
 - **Respeite os horários de intervalo para almoço**
 - **Cuidado com a comida (beliscar toda hora)**
 - **Converse com as pessoas que moram com você.**
 - **Procure criar atividades para as crianças**
 - **Fique atento (a) às orientações da empresa**
 - **Seja positivo**
- 

Orientações importantes

- **Crie e mantenha uma rotina:** nos próximos dias, você estará fora de seu local habitual de trabalho, mas não vai estar fora do horário de expediente. Por isso é importante criar e manter uma rotina com horários e atividades específicos.
- **Faça listas de tarefas:** antes de começar as suas atividades, ponha no papel tudo o que você precisa fazer naquele dia, isso vai ajudar a manter o foco no que precisa ser feito.
- **Organize um espaço específico para trabalhar:** é fundamental que você determine um local adequado para desempenhar suas tarefas nos próximos dias. É importante que esse espaço seja bem iluminado e com condições de temperatura adequadas. Não tente realizar suas atividades com o notebook no colo, em cima da cama ou no sofá. Se você não tiver uma mesa/escrivaninha para o Home Office, utilize a mesa da sala de jantar.
- **Vista-se para trabalhar:** não caia na tentação de trabalhar de pijama. Vista-se como se fosse ir ao trabalho normalmente, essa atitude ajudará muito em seu comportamento mental, pois você se lembrará, automaticamente, que está trabalhando e não de folga.

Orientações importantes

- **Evite distrações:** Para um melhor desempenho de suas atividades: desligue a TV, evite deixar o rádio ligado em notícias e evite acessar sites que podem distraí-lo durante a jornada de trabalho. Ou seja, procure manter o foco como faz normalmente durante o expediente normal na empresa.
- **Música pode ajudar a manter o foco:** uma boa *playlist* no Spotify ou no Deezer pode manter o ânimo e o foco. Se você tiver dificuldade em se concentrar, pode tentar essa alternativa.
- **Use a tecnologia a seu favor:** A grande maioria das atividades de escritório podem ser realizadas remotamente, através dos softwares instalados nos computadores. Lembre-se de salvar os arquivos no Google Drive, One Drive, Dropbox ou outro serviço em nuvem para que não haja nenhum risco de perda de arquivos. Importante: se a empresa ceder computadores ou outros equipamentos para que sejam utilizados em casa, lembre-se que são bens do seu empregador e você deve utilizá-los apenas para o trabalho.

Orientações importantes

- **Respeite os horários de intervalo para almoço:** você estará trabalhando em casa, mas a rotina é a mesma do dia a dia. Nossa rotina de intervalo para almoço segue inalterada. Respeite a pausa para o almoço e os horários de início e final de jornada.
- **Cuidado com a comida (beliscar toda hora):** essa é mais uma lembrança do que uma orientação. Em casa, ficamos mais perto da nossa cozinha e da nossa geladeira. Portanto, preste atenção nos “assaltos à geladeira”, pois eles reduzirão a sua produtividade as atividades podem demorar mais tempo para serem concluídas.

Orientações importantes

- **Converse com as pessoas que moram com você:** reúna as pessoas de sua casa e informe sobre a necessidade de se trabalhar em casa nos próximos dias. Saliente a seus familiares que se trata de uma necessidade de “força maior” e de que esse período em casa não significa folga ou férias.
- **Procure criar atividades para as crianças:** o entendimento das crianças quanto à presença de seus familiares em casa é diferente dos jovens e adultos. Por isso, é importante também organizar uma rotina de atividades com os pequenos. Para isso, podem ser feitas maratonas de filmes e séries infantis, desenhos para pintar e colorir. Nesse período de distanciamento social estão sendo feitas *Lives* no Instagram com contação de histórias e o aplicativo **kinedu** está com acesso liberado até o dia 15/04/2020. Esse aplicativo conta com mais de 1.800 atividades para crianças de 0 a 4 anos.

Orientações importantes

FLAVIO PAIM
CONSULTORIA INDEPENDENTE

Foco na evolução dos seus negócios

- **Fique atento (a) às orientações da empresa:** apesar da distância física, as equipes podem estar próximas digitalmente. Participe de todas as reuniões *online* e responda a qualquer solicitação da empresa através dos comunicadores eletrônicos, por exemplo: Whats App, Skype, Zoom, Hangout, etc.
- **Seja positivo:** o momento é de grande incerteza e de bastante receio de todos. Porém, é importante que a nossa energia seja sempre positiva, assim como nossos pensamentos. Vamos permanecer fortes e unidos, mesmo que momentaneamente mais distantes.

MANTENHA A
ESPERANÇA
VIVA

FLAVIO PAIM
CONSULTORIA INDEPENDENTE

Foco na evolução dos seus negócios

Elaborado por:

Flavio Paim Rodrigues

CRA/RS 41.969

(54)99609-6330 (54)3601-3768

www.flaviopaim.com.br

FLAVIO PAIM
CONSULTORIA INDEPENDENTE

Foco na evolução dos seus negócios