



TELETRABALHO E FILHOS EM CASA, COMO SE ORGANIZAR

1. Organize seu espaço - encontre um espaço em sua casa que possa servir como escritório, que seja sempre seu espaço de trabalho. Escolha um local de preferência silencioso, tranquilo, bem iluminado e ventilado e deixe tudo que precisar à mão. Não se esqueça de escolher uma boa cadeira para suportar o período sentado na postura adequada. O espaço, assento confortável, apoio para o computador (mesmo que improvisados com livros) e a organização do ambiente trará benefícios para sua saúde e conseqüentemente para sua produtividade.

2. Estabeleça uma rotina - crie um ritual para começar e terminar as funções do dia. Procure sempre começar e terminar suas atividades de trabalho nos mesmos horários. Estabeleça horários de almoço e pausas para lanche, como se no ambiente do trabalho estivesse.

3. Organize seu dia - faça um planejamento e defina a lista de prioridades nas atividades do dia e da semana, de modo que seja possível saber por onde começar e terminar sem deixar nada urgente para trás. Caso precise, divida o que precisa fazer em prioridades. Quando fizer uma de suas tarefas, risque-a de sua lista. Isso irá produzir um efeito positivo, uma sensação de meta atingida.

4. Fuja das distrações (que em casa podem ser muitas) - evite ficar o tempo todo olhando no celular para conferir as mensagens que chegam, ficar acessando as redes sociais enquanto trabalha ou olhando as últimas manchetes do noticiário. O foco no trabalho, mesmo estando em casa, é fundamental para uma boa produtividade.

5. Cuide-se física e mentalmente - apesar do conforto de estar em casa, estimular o corpo e a mente para encarar um dia de trabalho é fundamental. É preciso criar ou manter a rotina de se alongar, hidratar e fazer pequenas pausas para ir ao banheiro, descansar a vista, fazer um lanche ou tomar um café. É já que está em casa aproveitar fazer isso com os filhos. Não diminua e não atrase a pausa do almoço, que é fundamental para recarregar as energias e diminuir a ansiedade que a fome naturalmente traz. Não que seja uma regra, mas é intuitivo: tirar o pijama e vestir roupas confortáveis vai ajudar o cérebro a reconhecer a importância do que está sendo feito.

6. Compartilhe as responsabilidades domésticas com quem quer, mesmo que não seja o trabalho