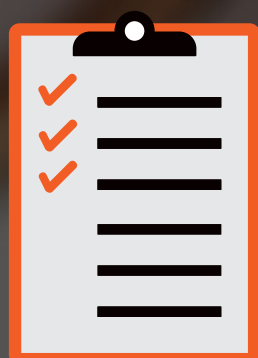


8 Melhores Práticas para Trabalhar de Casa

1 Planeje seu dia e estabeleça o horário de trabalho



Certifique-se de determinar um período para cada uma das atividades do dia. Crie listas do que irá fazer e a compartilhe com seu gestor. Determine momentos para conferir se está alinhado com o plano. Isso lhe ajuda a minimizar as distrações e maximizar os cronogramas de produção.

2 Defina um local de trabalho



Assegure-se de que tenha um local de trabalho adequado e ergonômico: alguns truques ajudam a garantir a distância da tela e a postura correta. Garanta que seu local de trabalho seja profissional e agradável.

3 Comunique seu horário de trabalho para a sua família



Deixe que sua família saiba seus horários de trabalho para ajudá-los a respeitar o seu cronograma.

4 Cuide-se bem



Mantenha um estilo de vida saudável. Quando planejar seu dia, considere intervalos a cada duas horas. Levante-se e faça alguns movimentos. Trabalhar de casa pode levá-lo a um estilo de vida sedentário (sem mencionar a proximidade com a cozinha e a geladeira!). Planeje algum tempo para exercícios regulares, tenha petiscos saudáveis em casa e lembre-se de beber bastante água.

5 Fique conectado



Planeje um tempo para conversar com a sua equipe todos os dias ou em dias alternados. Lembre-se de usar pastas em comum e sincronizar arquivos. Certifique-se de que seja fácil encontrá-lo por e-mail, telefone, MS Teams/WebEx/Skype.

6 Melhore suas habilidades de comunicação



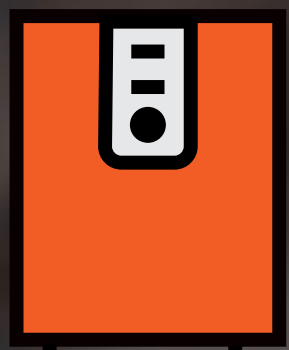
Como você estará trabalhando remotamente, precisará ter habilidades excelentes de comunicação. Muitas vezes, não terá as dicas visuais e verbais que normalmente ajudam a levar uma conversa adiante. Você precisará ter certeza que consegue passar o que quer, de forma clara e concisa.

7 Evite multitarefas e permaneça focado



É fácil iniciar um projeto e então pular para outro sem ter terminado o primeiro. Permaneça focado na atividade. Isso o ajudará a realizar a quantidade de tarefas esperada a cada dia.

8 Use o UPS certo para Trabalhar de Casa



Você já trabalhou de casa e, de repente, houve uma queda de energia e você perdeu todas as informações? Certifique-se de que tenha proteção de energia para preservar seus dados e seus equipamentos. Uma fonte de alimentação de energia ininterrupta (UPS) com topologia linha-interativa proporciona uma proteção confiável e com bom custo-benefício contra surtos, interrupções e faltas de energia, permitindo que você salve o trabalho em curso e desligue os equipamentos conectados adequadamente.