

# 8 рекомендаций по работе из дома

## 1 | Планируйте свой день и устанавливайте рабочее время



Создайте временные интервалы для каждой задачи. Создавайте списки дел и делитесь ими с руководителем. Организуйте контрольные проверки, чтобы обеспечивать соблюдение плана. Это поможет свести к минимуму отвлекающие факторы и повысить производительность.

## 2 | Определите рабочую область



Убедитесь, что у вас есть подходящая рабочая область: небольшие хитрости помогут вам гарантировать соблюдение требуемого расстояния от экрана и правильную осанку. Убедитесь, что рабочая область выглядит профессионально и приятно.

## 3 | Сообщите о своем графике работы членам вашей семьи



Сообщите членам вашей семьи о часах работы, чтобы они знали, когда вы заняты.

## 4 | Следите за собой



Поддерживайте здоровый образ жизни. Когда вы планируете свой день, рассмотрите возможность делать перерыв каждые два часа. Находите время, чтобы вставать из-за стола и делать зарядку. Работа дома может привести к сидячему образу жизни (не говоря уже о близости кухни и холодильника!). Выделите время для регулярных физических упражнений, готовьте полезные закуски дома и не забывайте пить много воды.

## 5 | Оставайтесь на связи



Выделите время, чтобы говорить с вашей командой каждый день или в разные дни. Не забывайте использовать общие папки и синхронизировать файлы. Убедитесь, что вы легко можете связаться с коллегами по электронной почте, телефону или используя приложения MS Teams/Webex/Skype.

## 6 | Совершенствуйте свои навыки общения



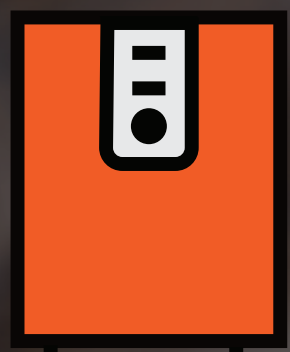
Поскольку вы будете выполнять свою работу удаленно, вам необходимы превосходные навыки общения. Часто у вас не будет визуальных и вербальных подсказок, которые обычно помогают проводить беседу. Вы должны быть уверены в том, что вы можете четко и кратко передать то, что имеете в виду.

## 7 | Избегайте многозадачности, чтобы не терять концентрации



Легко начать один проект, и затем переключиться на другой, не завершив первый. Сосредоточьтесь на одной задаче. Это поможет вам выполнять ожидаемое количество задач каждый день.

## 8 | Используйте правильный ИБП для работы из дома



Вы когда-нибудь работали дома и у вас неожиданно отключали электричество, из-за чего вы теряли всю информацию? Убедитесь, что у вас есть защита электропитания для обеспечения безопасности данных и оборудования. Источник бесперебойного питания (ИБП) с линейно-интерактивной топологией — это надежная и экономичная защита от скачков напряжения, аварийных ситуаций и отключения энергии, позволяющая сохранять работу и надлежащим образом отключать подключенное оборудование.