

# 8 najlepszych praktyk pracy z domu

## 1 Zaplanuj swój dzień i ustal godziny pracy



Podziel swój dzień na przedziały godzinowe dla realizacji każdego zadania. Utwórz listy zadań i udostępnij je swojemu przełożonemu. Wyznacz godziny kontroli realizacji zadania i sprawdzaj, czy pracujesz zgodnie z planem. W ten sposób unikniesz rozproszeń i zoptymalizujesz terminy wykonania.

## 2 Zorganizuj miejsce pracy



Sprawdź, czy Twoje miejsce pracy jest wygodne i ergonomiczne: proste zasady pomogą Ci ustalić odpowiednią odległość od ekranu komputera i prawidłową postawę przy biurku. Twoje miejsce pracy powinno być schludne i wyglądać profesjonalnie.

## 3 Poinformuj rodzinę o Twoim harmonogramie pracy



Poinformuj rodzinę o godzinach pracy. Taka informacja pomoże im szanować czas, który przeznaczasz na obowiązki służbowe.

## 4 Zadbaj o siebie



Prowadź zdrowy tryb życia. Podczas planowania dnia uwzględnij przerwy co dwie godziny. Od czasu do czasu odejdz od biurka i zażyj ruchu. Praca w domu związana jest z siedzącym trybem życia (nie wspominając o bliskości kuchni i lodówki!). Zaplanuj czas na regularne ćwiczenia, zadbaj o zdrowe przekąski w domu i pamiętaj, aby pić dużo wody.

## 5 Pozostań w kontakcie



Zaplanuj spotkania ze swoim zespołem codziennie lub co drugi dzień. Pamiętaj o używaniu folderów współdzielonych i synchronizowaniu plików. Zagwarantuj łatwy kontakt z Tobą za pośrednictwem poczty elektronicznej, telefonu lub takich usług jak MS, Webex lub Skype.

## 6 Doskonal swoje umiejętności komunikacyjne



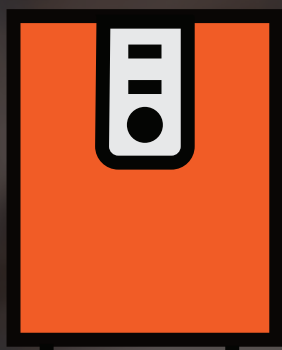
Praca zdalna wymaga doskonałych umiejętności komunikacyjnych. Często nie będziesz miał kontaktu wzrokowego lub słownego, który pomaga w prowadzeniu rozmowy. Musisz upewnić się, że jesteś w stanie przekazać swoje myśli w sposób jasny i zwięzły.

## 7 Dla zapewnienia koncentracji unikaj wykonywania wielu zadań jednocześnie



Łatwo jest wpaść w nawyk rozpoczynania kolejnego projektu przed ukończeniem bieżącego. Skoncentruj się na bieżącym działaniu. Dzięki temu ukończysz zaplanowaną na każdy dzień liczbę zadań.

## 8 Podczas pracy z domu korzystaj z odpowiedniego zasilacza UPS



Czy zdarzyło Ci się kiedyś pracować w domu i na skutek niepodziewanej przerwy zasilania stracić wszystkie informacje? Upewnij się, że posiadasz rozwiązanie do ochrony zasilania, które zabezpiecza Twoje dane i sprzęt. Zasilacz bezprzerwowy (UPS) z topologią line-interactive gwarantuje niezawodną i ekonomiczną ochronę przed przepięciami, spadkami i przerwami zasilania oraz umożliwia zapisanie bieżących plików i wyłączenie podłączonego sprzętu.