

# ПРАЦЮЄМО ВДОМА

## Поради щодо самоорганізації під час віддаленої роботи



**Порада 1.** Складіть розпорядок дня, в якому чітко прописано ваші години для роботи.

Зробіть собі зручний графік сну, але так, щоб це не заважало робочому процесу, початок якого має співпадати з графіком роботи вашої організації чи підприємства.

Якщо вам необхідно готувати обід для всієї сім'ї, зробіть обідню перерву трохи довшою (по можливості).



**Порада 2.** Облаштуйте собі робоче місце.

Воно має бути постійним. Поясніть своїм рідним, що під час вашої роботи вони не повинні там нічого чіпати.



**Порада 3.** Не намагайтеся працювати в нічній піжамі.

Це дуже розслабляє і заважає зосередитися. Щоб включити робочий настрій, вдягніть хоча б один елемент одягу з того, в якому ви ходите на роботу, або просто звичайний недомашній одяг.



**Порада 4.** Не відволікайтеся.

Позначте для себе, що всі домашні справи, як-то приготування їжі, прибирання, миття посуду, ви маєте робити до робочого часу, після нього або під час перерви. Інакше ви не зможете зосередитися на роботі.



**Порада 5.** Домовтеся з рідними, що у ваш робочий час вони до вас звертаються лише в екстрених випадках.

Якщо у вас є школярі, то налаштуйте свій графік роботи таким чином, щоб їхні перерви у навчанні співпадали з вашими, і ви за перекусом чи обідом могли поспілкуватися.



**Порада 5.** Не забувайте робити фізкультпаузи.



**Порада 7.** Не працюйте після закінчення робочого часу.

Присвятіть свою увагу рідним, дітям, самоосвіті, перегляду цікавого кінофільму чи читанню книжки, своїй улюбленій справі.

Успіхів усім! 😊