

MANUAL DE **PRODUTIVIDADE** **NO HOME OFFICE**

FOME.I'M

Trabalhar em home office é muito legal, porém não significa que não precisa de **planejamento e foco!** Como estamos vivendo um momento complicado e atípico, é importante preservar não só a nossa saúde física, mas a saúde mental também.

Por isso, separamos algumas dicas que vão te ajudar a manter a organização e disposição para dar conta dos jobs. **Bora lá!**



+



+



FOME.I'M

1. TENHA UMA ROTINA COM HORÁRIOS

Cair no perigo de estender o horário de trabalho é muito fácil, mas não é nada saudável. **Estabeleça um horário** para se dedicar aos jobs, horário de almoço e descanso. Você pode manter o horário comercial, se for o caso.

2. ALIMENTE-SE BEM

Como falado anteriormente, reserve um horário para o almoço e pausas para um lanche. Coma com calma, **se desligue do trabalho nesse momento**. Beba bastante água e nunca almoce na frente do computador.

3. TENHA UM **AMBIENTE** PARA TRABALHAR

Escolha um lugar na sua casa que seja agradável, confortável e iluminado. Separe uma mesa para trabalhar e a mantenha limpa e organizada. Escolha uma cadeira confortável - sua coluna agradecerá.

4. MANTENHA O **FOCO**

É muito difícil, mas se você exercitar a concentração dia após dia, aos poucos ficará cada vez mais fácil. Afaste-se de ambientes que tenham muitas distrações e não deixe rádio e TV ligados. Procure no Spotify playlists que **ajudam na concentração.**

5. É MOMENTO DE APRENDER!

Quarentena não é fácil. O tédio bate, o estresse também... Mas você pode usar esse período de introspecção a seu favor! Várias empresas disponibilizaram **cursos online gratuitos** para o público com o intuito de colaborar com o crescimento de todos.

Logo abaixo separamos algumas indicações bem legais de cursos para você fazer. **Clique no seu favorito!** 😊



A Perestroika disponibilizou gratuitamente o curso sobre colaboração, pensamento em rede e interdependência. É totalmente grátis para qualquer pessoa durante esse período de isolamento.



O Senai liberou mais 12 cursos em diversas áreas, todos disponíveis em sua plataforma online.



A FGV liberou 55 cursos gratuitos na área de Administração, Negócios, carreira e Direito.



A Udemy disponibiliza 40 cursos na área de desenvolvimento de software e inteligência artificial.

BOM HOME OFFICE!

E LEMBRE-SE DE LAVAR AS MÃOS

FOME.I'M