

Nuotolinis darbas namuose: 11 patarimų gerai savijautai

Laiko valdymas

1. Pradėkite ir baikite savo dieną nustatytu laiku.

 *Išlaikykite tą patį modelį.*

2. Venkite trikdžių

 *Padėkite į šalį savo išmanųjį telefoną, išjunkite pranešimus ir susikurkite ramią darbinę aplinką.*

3. Atribokite laiką, skiriamą kiekvienai veiklai.

4. Susikurkite darbų sąrašą.




Darbo ir privataus gyvenimo balansas


5. Skirkite pakankamai laiko poilsiui.

 *Pvz., reguliariai darykite pertraukėles, išeikite pasivaikščioti, papietaukite, išgerkite puodelį kavos. Darydami trumpas atokvėpio pertraukėles, išliksite energingi ir darbingi.*

6. Protinė ir fizinė mankšta.

 *Skirdami laiko protinei ir fizinei mankštai, padidinsite savo produktyvumą, susikaupimą ir energingumą.*

7. Atskirkite darbą ir privačią veiklą.

 *Dirbdami iš namų, suraskite būdą atskirti namų ir darbinį gyvenimą.*



Darbinė aplinka


8. Susikurkite savo darbo vietą.

 *Išsirinkite darbo vietą savo namuose. Sutarkite su aplinkiniais, kad jūsų netrukdytų, kai dirbate.*

9. Pasirūpinkite tinkamomis priemonėmis.

 *Dirbdami nešiojamuoju kompiuteriu, pasistenkite naudoti išorinę klaviatūrą, pelę ir stovą. Jei yra galimybė - naudokite gerą kėdę ir stalą.*


10. Įsitikinkite, kad pasirinkta vieta yra tinkama.

 *Pasirūpinkite ventilacija ir tinkama temperatūra.*



Kaip taisyklingai dirbti nešiojamuoju kompiuteriu

11. Stenkitės naudoti nešiojamąjį kompiuterį ne daugiau nei 2 valandas per dieną, jeigu neturite papildomų priemonių gerinti darbo sąlygas.

 *Naudokite kompiuterio stovą (arba papildomą ekraną) su išorine klaviatūra, kad sumažintumėte kaklo įtampą.*

