



DICAS

Teletrabalho/casa/crianças

“Para escrever este artigo, queimei o arroz e tive que fechar a minha filha Matilde na dispensa durante 30 minutos... Obviamente estou a brincar com um drama que tem assolado muitos de nós nos últimos dias: conciliar teletrabalho, refeições e crianças.” (Vera de Melo, 29-03-2020)

Para facilitar a sua vida, agora que se encontra em Teletrabalho e tem de conciliar tudo, o Clube deixa aqui algumas dicas que poderão ajudar.

Encarar a mudança com naturalidade

É importante aceitar sentir-se ansioso com a mudança. Afinal trata-se de uma mudança, que produz resistência. Tem de haver readaptação e reorganização. O choque inicial é esperado e natural.

Criar regras

Deverão ser definidas logo no início. Horários de trabalho, de reuniões por Skype, organização das tarefas de casa e tempos para a família. Também devem ser estabelecidas regras para as crianças. Faça divisões do espaço em casa: o do trabalho e do lazer. Crie sinais engraçados para que percebam que naquele momento não podem interromper. Crie tarefas para que as façam ao mesmo tempo que está a trabalhar.

Não ter sentimentos de culpa

Trabalhar em casa acarreta outros desafios, que não teria no local de trabalho, como conciliar tudo ao mesmo tempo. Ninguém é perfeito, é preferível não exigir de si mesmo o que não pode dar. O segredo é ser flexível, sem esquecer as suas responsabilidades.





DICAS

Teletrabalho/casa/crianças

Planear o dia

Planear diminui o risco de falhas e permite antever imprevistos. Mas faça planos realistas, para conseguir atingir os objetivos.

Definir prioridades

Analise as tarefas em função da sua importância. Desta forma, irá realizando as mesmas sem que esteja em constante tensão.

Não tentar ser super herói

É importante ter os objetivos definidos e não tentar fazer tudo ao mesmo tempo. Isso é humanamente impossível. Só estando bem focado é que lhe vai permitir realizar as tarefas ao ritmo esperado.

Confiar

Esta é a dica mais importante. O colaborador/Sócio tem de acreditar que é capaz deste desafio, novo, atípico, para o qual não estava preparado, mas que focado, com otimismo e resiliência vai conseguir.

As hierarquias têm aqui um papel particularmente importante.

Confiar que o colaborador/Sócio trabalha. Conceder-lhe espaço e tempo para que se possa ajustar à nova rotina, sem pressões e praticando a empatia.

(Adaptado *In`Human Recursos Humanos e Gestão` 29-03-2020)*

Não desanime, vai conseguir. Afinal o seu Clube está aqui para o ajudar!



#Fiqueemcasa #Estamosjuntos