



DICAS

Otimizar o teletrabalho

Trabalhar remotamente oferece vantagens, como poupar tempo e dinheiro em deslocações, mas pode também aumentar os níveis de ansiedade, sobretudo para quem não estava preparado para esta mudança repentina.

O Clube achou por bem dar algumas dicas aos seus Sócios, para que se mantenham focados e confortáveis com esta nova realidade.

Criar um espaço de trabalho

Para quem partilha o espaço com outras pessoas, é importante definir regras claras sobre barulho e momentos para pausas, de forma a salvaguardar uma sã convivência.

Estabelecer um horário de trabalho

É importante definir horas para começar e terminar o dia de trabalho.

Manter-se ligado

Manter a comunicação aberta e frequente com chefias e colegas.

Fazer uso das plataformas tecnológicas

Telemóvel e *e-mail* são já formas habituais de comunicar, mas usar a videoconferência, por exemplo, poderá ajudar os colaboradores a sentirem-se mais ligados e a diminuir o isolamento. As videochamadas motivam ainda os utilizadores a vestirem-se como se fossem trabalhar, o que contribui para mudar o estado de espírito durante o dia.

Ser produtivo e pró-ativo

Haver pontos de situação regulares poderá ser uma ajuda para manter o foco, assim como alertar para a eventualidade de haver atrasos no trabalho.





DICAS

Otimizar o teletrabalho

Gerir o tempo

É importante ser eficiente na gestão do tempo e conseguir identificar picos de produtividade; por exemplo, de manhã antes dos restantes elementos da família acordarem – para ajudar a maximizar a produtividade.

Fazer pausas

É fundamental fazer pausas de 10, 20 minutos, de duas em duas horas, para relaxar os músculos, ler um artigo, contactar a família ou outros amigos em trabalho remoto. Esta mudança de foco aumentará depois os níveis de produtividade.

Ser flexível e paciente

Mais do que nunca é importante ser flexível e paciente. É normal que enquanto as empresas procuram dar resposta à necessidade de equipar todos os colaboradores para o trabalho remoto, existam atrasos nas respostas, quer dos colegas, quer das chefias, quer da própria tecnologia.

Por fim, mas não menos importante, é necessário perceber que o trabalho remoto é um desafio e uma aprendizagem.

(Adaptado *In`Human Recursos Humanos e Gestão`* 01-04-2020)



#Fiqueemcasa #Estamosjuntos