

TRABALHO REMOTO

E agora?

Dicas do Departamento de Recursos Humanos da Uergs.

1

Escolha um ambiente tranquilo e organizado

Seus colegas não querem ouvir as crianças brincando, o cão latindo ou a TV da sala.



Use roupas adequadas, como se estivesse no ambiente de trabalho

A roupa precisa ser confortável e fazer você se sentir bem. Para muitas pessoas o simples ato de se trocar, ajuda a entrar no "modo trabalho" e aumenta a concentração.

3

Estabeleça horários fixos e tenha uma lista de tarefas

Crie sua rotina e comece o dia com as tarefas mais complexas.



Respeite o intervalo do almoço e do lanche

e monitore a quantidade de líquidos que ingere.

5

Evite distrações

Desligue a televisão e evite as redes sociais.



6

Aproveite o programa de Ginástica Laboral da Uergs

É importante fazer pausas de alongamento ou meditação. Assista aos vídeos!



7

Faça um acordo com quem mora com você

Dica mais complexa, ainda mais para quem tem crianças em casa. Mas uma boa conversa pode ajudar.



8

Use fones de ouvido adequados nas ligações de trabalho (principalmente nas de vídeo)

Pode te auxiliar a ser ouvido melhor e não precisará falar tão alto.



9

Mantenha a comunicação com sua equipe

Durante o trabalho remoto, siga em contato com seus colegas de trabalho e chefias.



Lembre-se que esta medida excepcional tem o objetivo de evitar a propagação do novo Coronavírus por contágio em ambientes coletivos e de aglomerações.

Portanto, evite sair de casa para outros ambientes de risco. Também é sua responsabilidade a prevenção à COVID-19!