



BEM-ESTAR

5 dicas para ser produtivo em casa



PLANEIE A SEMANA

Crie uma lista de tarefas diária e outra para as próximas semanas, de forma a evitar que se disperse ou que tenha a tentação de fazer tarefas domésticas.



MANTENHA A ROTINA

Mantenha a rotina normal, como se fosse para o seu local físico de trabalho. Ou seja, acorde cedo e arranje-se. Isto ajuda-o a manter a sua rotina habitual.



PARE VÁRIAS VEZES

Crie um horário para as pausas de almoço. Faça pequenas pausas a meio da manhã e da tarde, para comer e descansar, pois vai aumentar a sua produtividade quando está a trabalhar.



CUIDE DE SI

Mantenha a prática regular de exercício físico. Esta é uma dica que não está diretamente relacionada com o seu trabalho, mas que vai ajudar com a redução das dores de costas, a aumentar a sua concentração e a manter a sua mente sã.

COMUNIQUE MAIS

Mantenha a comunicação com os seus colegas e com a sua chefia através de chamadas, videochamadas, mensagens e emails. Isto vai manter a sua motivação e evitar que se sinta isolado.

