

HASZNOS TIPPEK OTTHONI MUNKÁHOZ / TANULÁSHOZ

RAGASZKODJ A MEGSZOKOTT RUTINHOZ!


Ha nem térsz el a szokásos menetrendtől, segít megtartani a hatékonyságodat, koncentrációdodat, és a teljesítőképességedet.

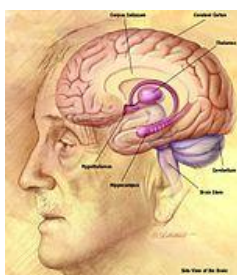
KELJ FEL IDŐBEN!

Nincs lustálkodás. Attól, hogy otthon dolgozol, még nem vagy szabadságon.



ÖLTÖZZ FEL!

Felejtsd el a pizsamát, és az otthoni ruhát! Öltözz fel rendesen, mintha munkába mennél! Ez is segít abban, hogy tudatosuljon, mikor van szabadság. A webkameráról,  esetleg érkező ügyfelekről nem is beszélve.

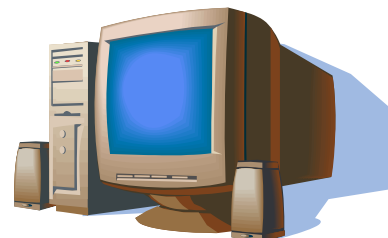


KÉSZÜLJ FEL FEJBEN!

Otthon vagy, egy olyan környezetben, ami általában nem a munkahelyed. Ezért legalább az elején tudatosan el kell különíteni a munkával, és az otthoni teendőkkel töltött időt. Később már megy magától.

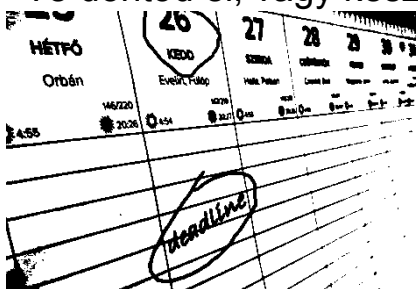
ALAKÍTSD KI A MUNKATEREDET!

Fizikailag is célszerű elkülönülni a munkavégzés idejére. Ez nemcsak neked, hanem a környezetednek is segít.



TUDATOSAN TERVEZD A MUNKARENDET!

Te döntöd el, vagy készen kapod. Minden szakmában változó, de fontos, hogy tudd, mit, mikor, és meddig kell megcsinálnod. Nem árt, ha a környezeted is tudja, mikor ne zavarjon.



FIGYELJ A HATÁRIDŐKRE!

Mivel otthon vagy, nincs ott a főnök, a munkatárs, a partnered, a titkárnő, hogy állandóan figyelmeztessen. Előzd meg a problémákat légy pontos!