



## Як працювати віддалено

Ефективні поради з організації віддаленої роботи

Коронавірус змусив усіх нас повністю змінити стиль життя. Зокрема, перейти на віддалений режим роботи. Декілька поради для вас, як працювати вдома і при цьому залишатися продуктивним, залишатися на зв'язку з колегами і підтримувати одне одного. Не судіть себе строго. Робота з дому може бути великим викликом. Ви можете відчути самотність, ізолюваність, напруження, розчарування. Все нормально. Будь-який перехід вимагає часу, щоб звикнути, тому намагайтеся не бути суворим до себе.

- ◆ Робіть заплановані перерви. Спробуйте встановити будильник, щоб вставати і робити розминку щогодини, ходіть по квартирі, спілкуючись по телефону, перейдіть до окремої зони (подалі від комп'ютера) щоб пообідати.
- ◆ Захистіть свій час. Встановіть певні години, коли ви знаходитесь "в коледжі" і спілкуйтеся з колегами і студентами, інший час - повністю ваш, і присвячений повсякденним справам та спілкуванню із родиною.
- ◆ Відокремте свою робочу зону. Домовтесь з членами сім'ї про години, в які ви працюєте з дому, та про основні правила, яких необхідно дотримуватись в ці години.
- ◆ Увімкніть білий шум. Це дійсно допомагає зменшити відволікання шуму навколо вашої робочої зони. Зараз існує багато мобільних додатків, які можна безкоштовно завантажити на комп'ютер чи телефон.
- ◆ Приділіть увагу власному комфорту. Облаштуйте своє робоче місце так, щоб вам було зручно — використовуйте зручний стілець та стіл, оберіть місце із достатньою кількістю природнього освітлення, провітрюйте приміщення, де працюєте.