

Como manter o foco trabalhando em casa

Cada vez mais as empresas estão adotando um sistema flexível de trabalho, permitindo que seus funcionários realizem as suas funções de casa. Mas, quem já é adepto ao home office sabe que a falta de foco ou a má administração do tempo podem deixar, facilmente, as tarefas do emprego em segundo plano. No entanto, com alguns "rituais" é possível voltar a atenção às obrigações corporativas, como explica o especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa. Já a quem pretende aderir a esse sistema, Barbosa, também autor dos livros "A Triade do Tempo" e "Você, Dona do Seu Tempo", sugere um período de teste de 15 dias. "Assim, o profissional pode avaliar se consegue se adaptar à nova rotina", ressalta. Veja a seguir as cinco recomendações do especialista para tornar o trabalho em casa muito mais produtivo. (Imagens: Cartunista Alpino)

OCULTAR THUMBNAILS

Ver todos



1 de 5 fotos

Próxima



sex, 3 de ago de 2012 10:00 BRT

1 – Monte seu escritório: Para Barbosa, o ideal é montar o escritório em um quarto isolado. Se não for possível, o especialista sugere que o profissional adapte outro canto da casa com uma mesa adequada, uma boa cadeira ergométrica, excelente iluminação e de preferência longe de distrações visuais ou olfativas, como a cozinha, por exemplo.

Ant 2 de 5 fotos Próxima



sex, 3 de ago de 2012 10:00 BRT

2 – Estipule horários fixos: O especialista aponta este tópico como o mais desafiante, porque, segundo ele, tem gente que acha que vai começar a trabalhar a hora que acordar e terminar na hora que der sono. "Se você fizer isso, vai estafar, acabar com o casamento ou virar um workaholic dos piores", avisa. "Precisa ter horário de começo e término! Precisa ter horário de almoço, de cafezinho e limite para hora extra", recomenda. Lembre-se que paradas e transições são produtivas, desde que sejam programadas. O horário fixo serve para criar uma rotina séria, e depois que estiver funcionando é possível torná-la mais flexível.

Ant 3 de 5 fotos Próxima



sex, 3 de ago de 2012 10:00 BRT

3 – Vista-se adequadamente: Acordar e ficar trabalhando de pijama não é uma boa ideia. "Parece besteira, mas é uma coisa que faz a diferença no home office. Se vista como se fosse trabalhar, ajuda a pontuar a transição de home (casa) para office (trabalho)", explica Barbosa.

Ant 4 de 5 fotos Próxima



sex, 3 de ago de 2012 10:00 BRT

4 – Entre em acordo com a família: Se você tem filhos pequenos precisa ter alguém para te ajudar, pois por mais que você explique, vai ser difícil seu filho entender que quando ele tiver dúvida na lição e você estiver na sala ao lado ele não vai poder de perguntar. Com filhos maiores é possível definir limites. "De qualquer maneira, não deixe de conversar com a família que a casa é seu local de trabalho e aproveite para definir algumas boas regras de convivência", recomenda. "Afinal, seu cliente – e seu chefe – não vai entender seus filhos brigando, seu cachorro latindo e a empregada berrando tentando controlar tudo isso", destaca Barbosa.

Ant 5 de 5 fotos Próxima

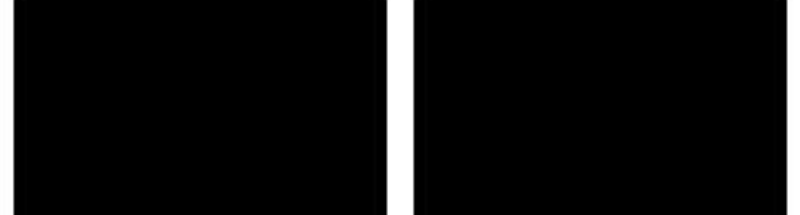


sex, 3 de ago de 2012 10:00 BRT

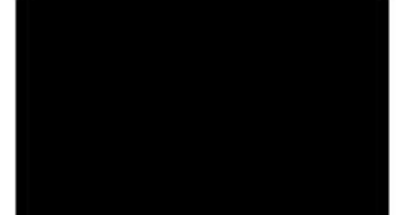
5 – Invista em tecnologia: A maioria das empresas fornece um notebook e uma conexão com internet para esse trabalho em casa. "Caso esse não seja seu caso, é legal considerar a compra de um computador exclusivo para seu trabalho. Além de funcionar como backup, é mais seguro e evita misturar o computador da casa com coisas da empresa", sugere. Para o especialista, vale também investir em equipamentos como uma impressora multifuncional, uma internet de 10 Mbits, headsets (fones de ouvido com microfone) e um bom telefone VoIP (sistema de telefonia que utiliza a internet para transmitir as suas ligações).



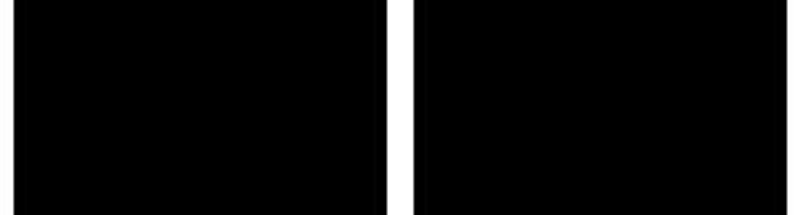
ÚLTIMAS FOTOS 1 - 8 de 15



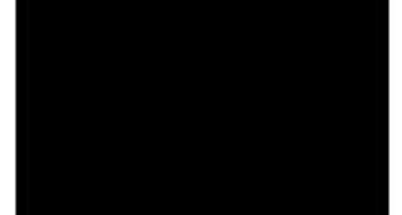
Começa venda do iPhone 5 pelo mundo 8 fotos



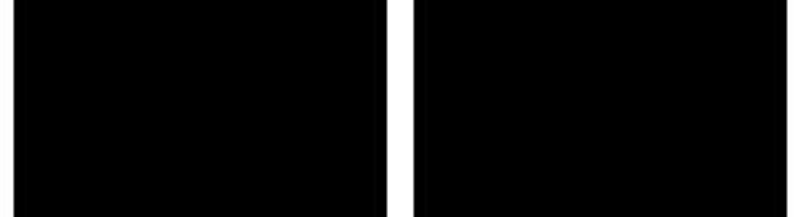
As propriedades mais caras do mundo 5 fotos



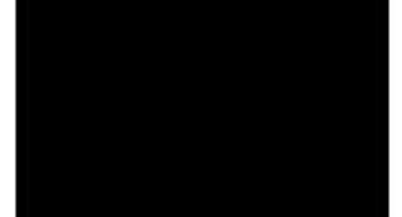
Opções de eletrônicos para o seu pai 4 fotos



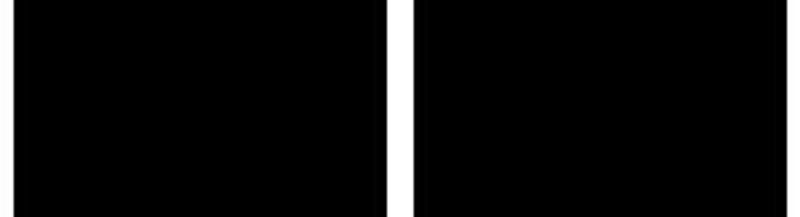
Quanto custam os carros dos presidentes 11 fotos



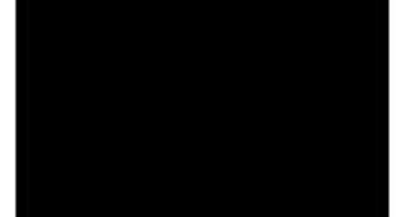
Como manter o foco trabalhando em casa 5 fotos



Brasil ocupa 4º lugar no índice Big Mac 10 fotos

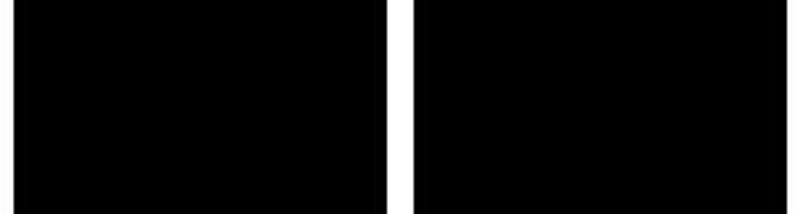


11 objetos que você não deve comprar usa ... 11 fotos

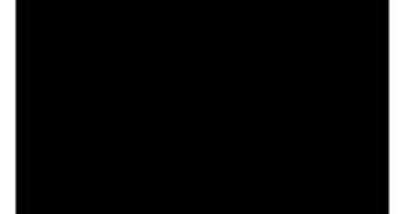


Gadgets à beira da extinção 7 fotos

ESPECIAIS DO YAHOO! 1 - 2 de 2



Você já conhece o novo Citroën C3?



Vídeo: Como os cães se comunicam

