

11 Conselhos para que o teu trabalho remoto seja produtivo



Conceito de Autodisciplina

Antes de tudo, para que o trabalho remoto (ou teletrabalho) resulte é necessário autodisciplina. Autodisciplina significa "disciplina mantida por si próprio ou pelos próprios membros de um grupo; capacidade de se disciplinar".

Isto significa, por exemplo, desligar a TV. E as notificações das redes sociais? Sabias que de cada vez que és interrompido/a demoras 20 minutos a repor o nível de concentração que tinhas antes?



Cria uma agenda para o teu dia

Estabelece horários. A tua família deve manter as rotinas.

Se as crianças optarem por ficar em casa contigo, vai ser difícil ter concentração para trabalhar.



Define objetivos para cada dia

Mais que definir, escreve. Escreve, e afixa.

Só quando escrevemos os nossos objetivos é que estamos de facto a comprometermo-nos com eles. Ao afixar, vais relembrar-te, o que te ajuda a retomar o foco sempre que necessário.



Veste-te como se fosses para o trabalho

Estás a trabalhar. Não fiques de pijama. Vestires-te como se fosses para o local de trabalho faz com que o teu cérebro perceba que não estás de férias, e que não é fim-de-semana.

Ou seja, não fiques demasiado confortável, por que isso leva a que o teu cérebro relaxe demasiado, e tenhas dificuldade em cumprir os objetivos do dia. Lembras-te da autodisciplina?



5.

Prepara um espaço de trabalho em casa

Este deve ser o teu primeiro investimento de tempo. Vai ditar o sucesso ou insucesso do teu trabalho remoto.

Trabalhar num sítio muito confortável como o sofá não vai resultar. Trabalhar num espaço comum a outras pessoas da família como a mesa da cozinha ou sala também não vai resultar. Porquê?

Queres estar concentrado a ler/enviar um mail, ou a responder a um cliente, e tens alguém perto de ti a brincar, ou a comentar o seu dia, ou a mexer em pratos, copos e talheres, e a dizerem-te para tirares o computador e os teus papéis da mesa porque é hora da refeição.

E se o teu espaço tiver vista direta para a televisão? Problemas. Afasta-te das distrações.

Precisas de um espaço tranquilo. Não precisa de ser grande. Precisa de ser o teu espaço, onde há silêncio e podes manter computador e papéis de um dia para o outro. **Vê sugestões aqui**

Já agora, claro que o acesso à internet é imprescindível. E ainda é importante arejar o espaço para garantir a renovação do oxigénio.

Ideias para escritórios em espaços pequenos



6.

Pensa em ter uma conversa com a família

Estar a trabalhar em casa não significa que fiques agora responsável por todas aquelas tarefas domésticas que estão por fazer há semanas. Estás a trabalhar, mas noutra local diferente do habitual. Pode ser sensato teres uma conversa com o/a companheiro/a para esclarecer que não vais agora ter tempo para passar aquela máquina de roupa a ferro.

E também não significa que possas brincar com as crianças o tempo todo. Para os mais pequenos é difícil de perceber. Vais ter seguramente mais tempo para brincar com eles, mas é necessário estabelecer regras. Tens objetivos para cumprir.

Conselho: explica à tua família o teu novo horário.



7.

Cria novas rotinas de contacto

Se não vamos estar perto uns dos outros, é mais difícil que a informação circule de forma eficaz. O trabalho remoto exige um maior esforço de feedback e ponto de situação por todas as pessoas.

Mas não queremos atolarmo-nos em mais mails. O Slack será provavelmente o melhor amigo tecnológico. Mas há mais plataformas, que podem facilitar videoconferências: Whereby, Skype, Hangouts da Google são alguns exemplos.



8.

Estabelece tempos para pausas

Trabalhar concentrado/a é importante, mas só é possível se também tiveres momentos para aliviar a cabeça.

Momentos de pausa são necessários para depois retomares a tua concentração num alto nível.



9.

Cuidado com a perda da noção de tempo

Pausas, sim. Mas se estiveres desatento, vais perder a noção de tempo, e quando deres por ti já perdeste 1 hora.

Se isso acontecer comprometes os resultados do teu dia. Mais que isso, comprometes os resultados da tua equipa.



10.

Faz exercício pelo menos 15 min por dia

Pela tua saúde, faz exercício pelo menos 15 minutos por dia. Alivia o stress e a sensação de estar fechado. O ideal seria uma caminhada. Isto ajuda a repor níveis de hormonas benéficas no teu cérebro, para que possas continuar a manter a tua concentração quando for necessária.

Bebe água. Apanha sol. Ações fáceis que melhoram a tua saúde.



11.

Brio nas videochamadas

Se vais fazer uma videochamada com alguém, atenção ao cenário por trás de ti. Não é suposto perceber-se que está tudo por arrumar. Isso dará a ideia de que és uma pessoa desorganizada.

3 benefícios diretos do trabalho remoto



Melhoria das tuas finanças pessoais

Poupança em transportes e alimentação. Já que vais poupar, coloca esse dinheiro de parte.



Mais tempo para ti

O tempo das deslocações casa-trabalho-casa podem agora ser aproveitados para algo que gostas.



Mais liberdade na tua gestão de tempo

Tudo está mais "à-mão" e podes poupar tempo. Serás mais produtivo/a desde que sejas focado/a.

Imprime isto, leva para tua casa, e afixa num local visível, junto ao teu novo escritório.

Estes conselhos estão adaptados à situação do Coronavírus. Mantém-te seguro/a e evita situações de risco. Estamos todos a contar contigo, para que todos possamos continuar saudáveis.

