

12 ПРАВИЛ РАБОТЫ ИЗ ДОМА



Дом vs. работа

Основное правило: дом — это место работы. Сохраняйте привычный график. Просыпайтесь заранее. Не ведите домашние дела в рабочее время.

Установите правила с домочадцами: пока вы работаете, вас не беспокоят.

Одевайтесь в деловую одежду. Если ваши родные могут попасть в кадр, просите их быть также одетыми.

Рабочее место

Основное правило: удобство и продуктивность. Выделите рабочее место по возможности подальше от кухни и спального места. Обеспечьте освещение и удобное сиденье.

Уберите со стола всё, что не имеет отношения к работе и может отвлечь.

Убедитесь, что фон сзади вас подойдёт для видеовстреч. Хорошо, если это просто красивая стена, книжный стеллаж, полка с цветами.

Техника

Основное правило: качественная связь. Убедитесь, что скорость в сети достаточна для работы и видеозвонков с помощью internet.yandex.ru

Проверьте качество звука и картинки, опросив ваших коллег. Для сокращения фонового шума используйте гарнитуру.

Используйте для работы отдельный браузер или даже учётную запись.

Здоровье

Основное правило: борьба с сидячим образом жизни. Делайте зарядку утром дольше обычного и проводите ежечасовые разминки тела и глаз.

Питайтесь регулярно, контролируйте качество и количество пищи.

Организуйте цифровой детокс по выходным: отключайте цифровые приборы и проводите время с родными, книгой, настольными играми.

