

Home Office - EVDEN ÇALIŞMAK İÇİN TEMEL TAVSİYELER



Şu anki mevcut durum bizim çalışma şeklimizi etkilemekte, çünkü birçok insan işyerinde çalışmak yerine, evden çalışmak zorunda kalmıştır.

Home ofis durumunu nasıl daha etkili bir şekilde yönetebiliriz?

Psikologlar aşağıdaki önerileri sunuyorlar:

Çalışma alanı

- Çalışma alanınız olarak, bir köşe veya diğer etkinliklerden uzak bir masa oluşturun
- İşyerindeymişiniz gibi benzer bir çalışma programı hazırlayın
- Günlük hedeflerinizi ve görevlerinizi hazırlayın
- Dikkat dağıtıcı şeylerden uzak durun - ev işleri, internet üzeri araştırma veya benzeri etkinlikleri çalışma saatlerinizden sonraya planlayın

İletişim

- Motivasyonunuzu ve ilişkilerinizi korumak adına iş arkadaşlarınızla daha sık iletişim kurun
- Hedeflerinizi/beklentilerinizi belirleyin - yöneticinizle haftada en az bir kez telefonlaşın veya e-posta gönderin
- Evinizde yaşayan başka kişiler var ise, iş görevleri ve ev faaliyetleri için yeterli alan ve zamana sahip olacak şekilde bir program yapın
- Çocuklarınız evdeyse, gün içerisinde onlarla kaliteli zaman geçirmeye çalışın ve diğer zamanlarda çalışma saatinizi belirleyin

Sağlık

- İşe gidiyormuş gibi aynı zamanda uyanın ve normal günlük rutininizi koruyun
- Fiziksel ihtiyaçlarınıza dikkat edin - düzenli kahvaltı, öğle yemeği, yeterli su içmek vb.
- Biraz temiz hava alın - beyninizi oksijenlendirmek veya balkonunuzda derin nefes almak için pencereyi düzenli olarak açın
- Molalarınızın sıklığını ve süresini önceden belirleyin
- Konsantrasyonunuzu artırmak için aktif olun - düzenli olarak ayağa kalkın, evinizin etrafında yürüyüş yapın, molalarınızda kısa bir ev egzersizi yapın
- İş-yaşam dengesini koruyun - boş zamanınızı veya hafta sonlarınızı çalışmak için kullanmayın

EAP danışmanları sizin hizmetinizdedir.

Eğer danışmanlığa veya desteğe ihtiyacınız var ise, 7/24 ücretsiz yardım hattımızı araya bilirsiniz veya bize mail üzerinden ulaşabilirsiniz.

088 202 506

eap-turkey@eap-institut.at
<https://www.eap-institut.at>

kaynak: İşbirliği ortağımız Human Dynamic Europe