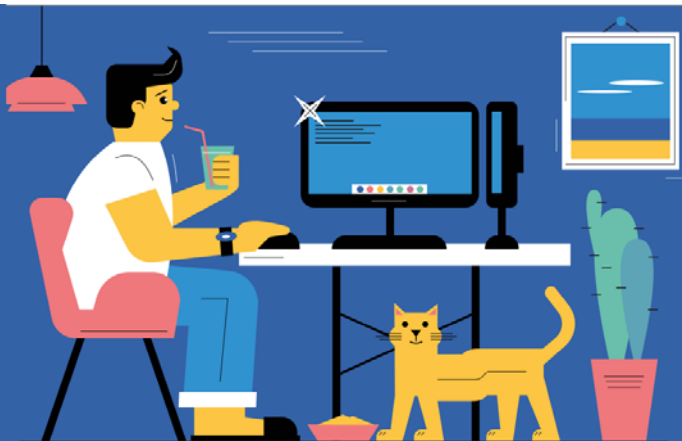




# СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВАШЕЙ ПРОДУКТИВНОСТИ

NEC

## ПРИХОДИТСЯ РАБОТАТЬ ИЗ ДОМА?

Далеко не всем легко адаптироваться к такой системе. Кто-то считает такое решение идеальным, пока не сталкивается с необходимостью испытать его на себе и не обнаруживает, что выпал из жизни. С другой стороны, работа из дома исключает необходимость стоять в пробках или толкаться в общественном транспорте по утрам и вечерам. А еще вы экономите деньги, которые раньше тратили на сэндвичи в кафе возле работы.

Глобальный кризис в области здравоохранения, с которым нам пришлось столкнуться, мог бы внести еще большую неопределенность. К счастью, уровень развития технологий может помочь нам сохранить бизнес. По мере того, как компании стремятся сократить расходы и оптимизировать баланс между трудовой деятельностью и личной жизнью сотрудников, удаленная работа продолжает набирать популярность, и этот процесс идет уже не первый год.

Возможно, массовый переход на удаленную работу случился несколько быстрее, чем ожидалось, однако процесс адаптации уже работает вовсю. Мы подготовили несколько полезных советов, которые помогут вам сохранить рабочий настрой.



LEGION

192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, 76/7  
127015, г. Москва, ул. Б. Новодмитровская, 14/2

тел.: +7 (812) 327 3129  
тел.: +7 (495) 984 9041

[www.legion-colour.ru](http://www.legion-colour.ru)

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОБЫЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Прокрастинация — ваш враг. Отсутствие необходимости тратить время на дорогу означает, что вы можете изменить время будильника на более позднее. Но после того, как он прозвонит, вы должны встать, принять душ и одеться. В конце концов, вы собираетесь на работу.

Да, просидеть весь день в пижаме звучит очень соблазнительно. Но так вы не сможете настроиться на нужный лад. К тому же вам наверняка придется участвовать в нескольких видеозвонках! Если в офисе вы работаете с 9 утра до 6 вечера с перерывом на обед, стоит сохранить эту модель и дома. Не перерабатывайте и не оставляйте рабочие задачи на вечер — вы же не засиживаетесь в офисе до полуночи? Вот и дома не стоит.



## ПОДГОТОВЬТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО

Чтобы написать одно письмо, вам достаточно пристроить ноутбук на краю стола и набрать текст. Если же вы планируете работать целыми днями на протяжении длительного времени, стоит позаботиться о том, чтобы ваше рабочее место было максимально удобным.

Для комфортной работы нет ничего лучше, чем дневной свет. Обустройте рабочее место рядом с окном так, чтобы ваш стол был освещён равномерно, а солнце при этом не светило прямо в глаза или в монитор. Не забудьте про настольную лампу: в пасмурные дни света из окна может не хватать.

Убедитесь, что другие члены вашей семьи понимают, что вы работаете. Лучшим решением будет отдельный рабочий кабинет, в котором вы будете недостижимы для окружающих. То, что вы находитесь дома, ещё не означает, что вы можете заниматься всеми теми домашними делами, которые давно откладывали. Походы в магазин, стирка, уборка и готовка — после рабочего времени.



## РАСШИРЬТЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Ноутбук — это жизненно важное оборудование любого удаленного сотрудника. Но если вам часто приходится работать из дома, вы скоро устанете от маленького экрана. Установите отдельный монитор. Таким образом вы получите дополнительное пространство для эффективной работы с несколькими документами. А ноутбук используйте для просмотра электронной почты.

В зависимости размера вашего рабочего места выбирайте монитор с диагональю 24 или 27 дюймов. Вы будете поражены, насколько это изменит вашу производительность. А если вы работаете над нестандартными документами, которые требуют тщательного внимания, идеальным решением для работы с ними станет изогнутый монитор с диагональю 34 дюйма.



## УСТРАИВАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ВСТРЕЧИ В ВИДЕОЧАТЕ

Существует целый ряд отличных приложений для видеоконференций, например Skype, Zoom или Microsoft Teams. Поначалу вас может смутить необходимость смотреть в том числе и на себя, но к этому быстро привыкаешь. Регулярное использование инструментов видеоконференцсвязи гарантирует, что вы будете вставать и правильно одеваться каждый день.

Составьте график звонков заказчикам и видеоконференций с корпоративными командами. Убедитесь, что вы держите друг друга в курсе происходящего так же, как и в офисе. Не планируйте звонки по конференц-связи вплотную друг к другу. Делайте между ними паузы. Иначе, в какой-то момент вы можете забыть, с кем разговариваете.



## УСТРАИВАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Перерывы важны: они помогают вам оставаться бодрыми и сосредоточенными. Почаще вставайте из-за рабочего стола. Как в офисе вы периодически прогуливаетесь до кофемашины, так и дома нужно делать небольшие паузы. Выпейте чашку чая или кофе, поиграйте с домашним питомцем, наведите порядок в рабочей зоне – рекомендации делать перерывы каждый час актуальны и для работы из дома.

Определитесь с временем для обеда и отправляйтесь на прогулку или постоит на балконе – удивительно, как немного свежего воздуха может улучшить работу ума. При необходимости устройте восстановительный послеобеденный сон. Вас приятно удивит, как всего за 10 минут к вам вернется бодрость!



## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНИХ ВЕЩЕЙ

Чтобы работать было удобно, продумайте, какие предметы должны быть на расстоянии вытянутой руки от вас. Например, под столом можно разместить небольшую тумбу, чтобы хранить там рабочие документы.

У кого порядок на столе, у того порядок и в голове. Не копите ненужный хлам, ежедневно организуйте свое пространство. Грамотная система организации проводов поможет вам сохранить опрятность рабочего места.



## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ОТДЫХЕ

Очень важно строго соблюдать рабочие часы, иначе вы рискуете засидеться до самого вечера. Если вы полностью отработали дневное рабочее время, значит, на сегодня ваша работа окончена. Не позволяйте угрызням совести испортить ваш заслуженный отдых.

Гуляйте по улице (опять же, можно использовать для этого балкон), общайтесь с природой, на худой конец - поговорите со своей кошкой. Кошки могут быть лучшими друзьями человека, но для того, чтобы встать с дивана и двигаться, нужен бодрый щенок. Используйте любые привычные вам способы, чтобы снять напряжение и избавиться от назойливых мыслей о работе.



## СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ

Комфортная работа начинается с удобного кресла – мало кому удастся быть эффективным, сидя целый день на табуретке. Кстати, мягкое кресло или кровать тоже не лучшие варианты – вашей спине нужна правильная поддержка.

Есть вероятность, что в домашней обстановке вам приходится работать за обеденным столом или из спальни. В таком случае жизненно важно помнить об осанке. В идеале вам нужна специальная офисная мебель, но это не всегда возможно. Некоторые руководства могут помочь вам организовать рабочее пространство, включая настройку контрастности отображения и определение идеального расстояния до монитора. Не пренебрегайте этими советами. От них напрямую зависит ваш комфорт и благополучие.



**Будьте на связи и сосредоточьтесь на рабочих процессах, тогда вы увидите массу плюсов работы из дома. Сейчас мы все с вами заложники ситуации, однако впоследствии такой вид работы вполне может стать нормой. И этот положительный опыт обеспечит вам большую гибкость и еще более высокую производительность!**