



10 dicas para o seu ***home office***

VICUNHA
jeansidentity



Paciência e empatia

Estamos em uma situação emergencial que demanda **consciência e flexibilidade.**

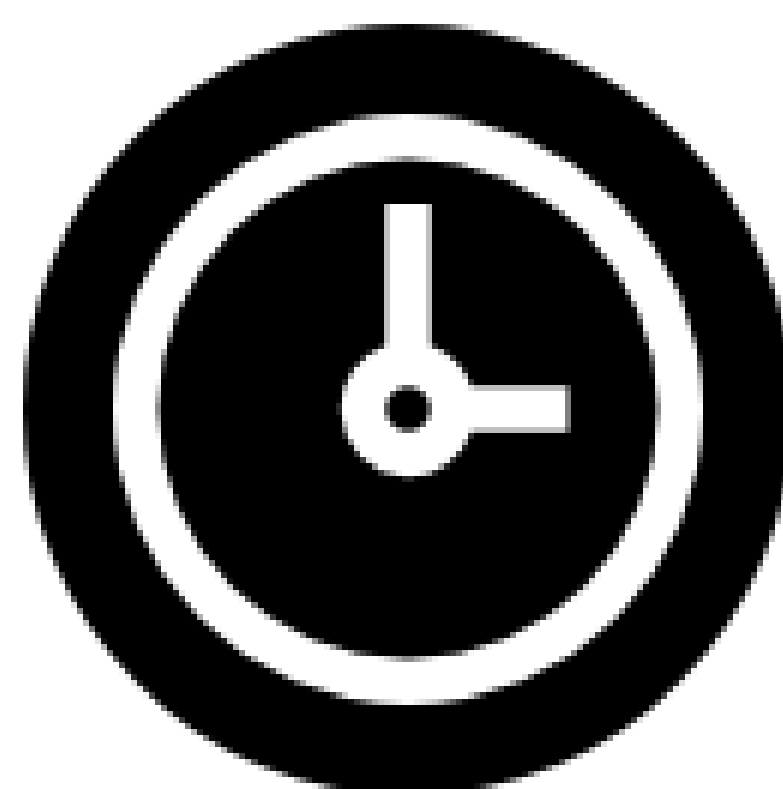
O processo de mudança no trabalho exige adaptação e superação de desafios na rotina.



Ambiente tranquilo e confortável!

Escolha um local arejado, silencioso e com boas condições para trabalhar.

Ajuste cadeira e mesa para manter o conforto ao sentar-se.



Planeje sua rotina

Mantenha hábitos e horários normais.

Organize tarefas, reuniões

remotas e alinhamentos para

serem realizados ao longo do dia.



Não trabalhe de pijama

**Vista-se como se fosse sair de casa,
mesmo se for permanecer no quarto
ou na sala ao longo do dia. Isso ajuda
a dar disposição para as tarefas.**



Atualize a equipe

Como estamos separados espacialmente, manter-se em comunicação com colegas de trabalho contribui para o alinhamento das tarefas. Use ferramentas de videochamada, como o Microsoft Teams. Aposte na conectividade e compartilhe informação!



Qualidade de vida

Reserve momentos para pausas, caminhadas pela casa e alongamentos. **Tenha um tempo adequado para preparar sua refeição** e opte por pratos balanceados.

Aproveite o tempo em casa para se exercitar ou fazer uma boa leitura.



Estimule a inventividade

Aproveite o momento para exercitar a criatividade e a inovação. Faça pesquisas e busque novas soluções para o seu trabalho.



Socialização

Mantenha contato com pessoas da sua casa em alguns momentos do dia ou faça videochamadas para não se sentir isolado.



Segurança de dados

Utilize as ferramentas disponibilizadas pela empresa para compartilhamento de materiais e alinhamentos.

Não disponha informações da companhia em aplicativos ou redes abertas na internet.

Caso precise de ajuda, envie mensagem para o Service Desk.



Evite o alarde

Não se exponha a um número excessivo de informação alarmista e que pode gerar pânico.

Mantenha uma vida tranquila e com a sua identidade! Continue cultivando seus hobbies, momentos de lazer e distração. Nossos sonhos podem ser adiados, mas não cancelados :)

VICUNHA
jeansidentity