



TRABALHANDO EM CASA MANTENDO A SANIDADE 😊

Dicas de Ivanise Gomes (Zel)



Desafios de trabalhar à distância

A **tecnologia** pode ser uma barreira, mas as dificuldades mais importantes (e difíceis de resolver) estão no campo do **relacionamento humano** sem o olho-no-olho.

<https://www.workana.com/blog/pt/emprendimiento/pt/7-grandes-desafios-de-trabalhar-com-equipes-remotas-e-como-supera-los/>

Planeje-se

- Mantenha uma agenda, saiba o que precisa fazer
 - *Tenha metas diárias para ajudar acompanhar o progresso*
 - *Revise sua agenda no 1o dia da semana e antes de encerrar um dia, revise o que vem a seguir e ajuste se necessário*
- Crie método para realizar atividades juntos e compartilhe informações
 - *Ao planejar uma reunião, use os 4 Ps: propósito (por que estamos fazendo isso?), o processo (forma de trabalho proposta), pré-requisitos (trabalho anterior que cada um precisa fazer) e o produto (o que se espera ao final)*
- Planeje tempo para intervalos, almoço, trabalho sozinho, água...
- Reduza distrações para ajudar a ter foco
 - *Encontre um espaço seu para trabalhar, feche a porta e deixe as tarefas domésticas para horários determinados*

Conexão humana faz diferença

- Comunique-se muito!
 - *Lembre-se de falar com as pessoas, buscar trabalhar junto e colaborar. Comunicação é a melhor forma de se dar bem trabalhando remotamente*
- Planeje tempo para falar com seu time (cafezinho virtual)
 - *Estar longe não significa estar afastado; crie oportunidades de estar juntos*
- Em reuniões, participe!
 - *Esteja presente, faça perguntas, não interrompa, summarize, ouça sem julgar*
- Crie um plano de comunicação com as pessoas importantes
 - *Misture técnicas: email, telefone, reunião com câmera, chat*
- Use a tecnologia a seu favor
 - *Explore as ferramentas que tiver - Google Drive, Skype, Facetime, Whatsapp...*
 - *Teste as ferramentas antes de usar e aprenda truques de melhor uso*
 - *Evite entrar / ligar na última hora. Lembre da lei de Murphy!*

É possível colaborar à distância

- Alinhe expectativas com o time
 - *Qual será o método de trabalho?*
 - *Qual é o horário que as pessoas precisam estar disponíveis?*
- Planeje tempo para falar das preocupações das pessoas
- Confie na equipe. Dê a elas suporte suficiente para realizar suas tarefas de forma independente
- Verifique se está tudo bem com frequência, faça reuniões 1 a 1 para mostrar seu suporte e abrir tempo para dúvidas
- Cultive um espírito de equipe e faça reuniões dinâmicas e interativas (use a tecnologia!)
 - *Planeje as reuniões e atividades de forma estruturada*
 - *Evite uma pessoa dominando a conversa*
- Lembre de incluir as pessoas que falam menos por natureza, ou que não dominam o idioma
 - *Chame os que não estão participando para contribuir*

Cuide da sua Saúde!

- Tenha horário para acordar e uma rotina de início do trabalho
- Acomode-se num local confortável e ergonomicamente saudável
- MEXA-SE!
- Planeje suas refeições, alimente-se direito e saia do local de trabalho para comer
- Estabeleça horário para parar de trabalhar 😊
- Busque falar de como você se sente, e buscar estratégias para sentir-se melhor
- Fique ligado - fale com as pessoas por chat (Whatsapp, outros) para se sentir conectado
- Gerencie seu stress - meditação, exercício, bate-papo, hobbies...
- Durma
 - *Falta de sono atrapalha tudo: concentração, humor, sensação de felicidade geral*
- Mantenha-se positivo!
 - *Faça pausas para curtir as coisas boas de casa... a vista, lanchinhos, afago na família...*