

Home office é coisa séria e o profissional deve ter cuidado para não perder o foco

COMO MANTER A PRODUTIVIDADE NO HOME OFFICE

DICAS MELHORAR A PRODUTIVIDADE

1. Condicione o seu cérebro

O cérebro funciona com estímulos. A rotina de preparação e deslocamento para o trabalho, portanto, ajuda a interpretar esses sinais de que o dia começou, condicionando o cérebro para resolver as tarefas diárias. Por isso, é importante incorporar responsabilidades de trabalho a sua jornada de home office

2. Faça uma lista de tarefas

Ter uma lista de tarefas é importante, pois ajudará a visualizar o que precisa ser feito, além de acompanhar as metas de curto a longo prazo. O recomendado para o dia é estabelecer metas menores, porque fornecerá indícios do quanto você está progredindo

3. Faça um cronograma de horários

Os prazos exigidos no escritório também devem ser cumpridos no home office. Portanto, separe horários para resolver questões pessoais e tente não misturar as coisas. É importante comunicar aos colegas de trabalho e familiares seus horários de serviço para definir limites e expectativas

4. Interaja com outros colaboradores

Trabalhar em casa não significa que não exista interação com outros funcionários. Isso pode ocorrer através de videochamadas com a equipe para tomar decisões e estabelecer tarefas. Por essa razão, é importante determinar o fluxo de colaboração enquanto trabalha via home office

Fonte: Think with Google

Especialistas recomendam assumir uma postura profissional mesmo trabalhando em casa. E isso inclui vestir-se como no local de trabalho e estabelecer horários para cada atividade

O cenário atual do Brasil é de alerta devido ao novo coronavírus (Covid-19). Para evitar aglomerações e a propagação da doença no Brasil, muitas empresas decidiram deixar que seus funcionários trabalhassem em casa, no modelo home office. Mas, como manter a produtividade fora do seu local de trabalho tradicional?

Trabalhar no ambiente que é, normalmente, seu local de descanso pode ser um desafio devido às inúmeras distrações que sua casa pode trazer. Filhos, animais de estimação, sua cama confortável e até mesmo a tentação de passar o dia de pijama são fatores que podem contribuir para que o trabalho não flua como deveria. Entretanto, há a necessidade de ser produtivo, afinal, mesmo trabalhando em casa, o funcionário precisará cumprir metas estabelecidas pela empresa, além de respeitar horários, já que muitas companhias utilizam pontos digitais para controle de frequência.

Segundo a psicóloga corporativa Juliana Ferrari, uma forma de manter a produtividade no home office é manter comportamentos como se estivesse indo para o trabalho fora de casa. Além disso, ela recomenda ter um local apropriado para fazer as atividades e evitar as distrações. Acordar cedo, trocar de roupa e organizar a mesa onde irá trabalhar são algumas orientações. "Vista-se com uma roupa um pouco mais formal para se alinhar e dizer: 'não estou em casa'. O externo dá uma responsabilidade interna, naturalmente", explica. Juliana acrescenta ainda que o planejamento é muito importante nesses casos, pois o trabalhador lidará melhor com a agenda e com as demandas do dia.

Estar bem consigo e entender que home office é coisa séria também são fatores importantes para a realização do trabalho em casa. Para a psicóloga e coach Silvana Parreira de Jesus, quando há disciplina e foco, além de um lugar adequado para trabalhar sem que haja distrações visuais, as tarefas se tornam

mais fluidas, o que facilita para que elas sejam concluídas com sucesso. "Você tem de estar motivado, entusiasmado e bem apresentável, porque é o seu ambiente de trabalho, é ali que você irá se desenvolver, se empenhar, além de se comprometer", diz.

Tendência nas empresas

O especialista em gestão de pessoas Lucas Assunção diz que o home office é uma tendência frequentemente adotada pelo mercado e que só tende a crescer. Embora o coronavírus tenha intensificado a procura por essa forma de trabalho, a expectativa é de que cada vez mais as empresas adotem esse modelo. "O home office diminui os custos das empresas e faz com que alguns profissionais consigam uma maior qualidade de vida. Então é uma tendência que, a meu ver, a partir deste ano, será uma grande realidade para muitas organizações", avalia.

(Colaborou Beatriz Moreira)