



# 5 DICAS PARA MANTER O FOCO DURANTE O HOME OFFICE

# EVITE DISTRAÇÕES

Nossa casa é um lugar repleto de distrações e interferências, que serão os seus principais desafios. Para começar, você precisa contar com a colaboração dos seus familiares, deixando claro que não pode ser interrompido durante o expediente. E, claro, nada de se perder entre notificações e redes sociais, que são as interrupções mais perigosas.



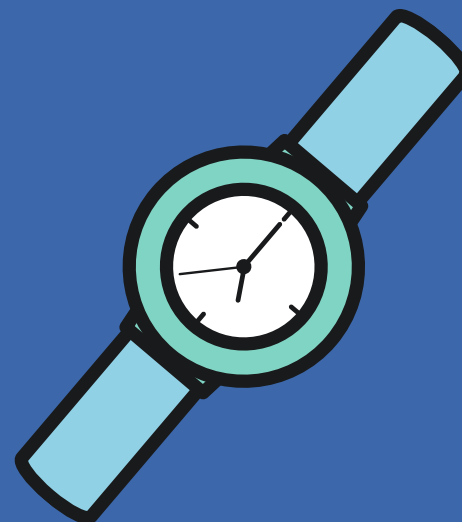
# PIJAMA E PANTUFA NÃO SÃO UMA BOA IDEIA

Se você acha incrível a ideia de trabalhar de pijama e pantufa na frente do computador, é porque nunca colocou em prática. Pode ser divertido em um primeiro momento, mas as roupas têm grande influência sobre o nosso comportamento e disciplina. Uma atitude desleixada pode gerar negligência nas tarefas e comprometer a seriedade, mesmo que de forma inconsciente.



# CUMPRA SEU HORÁRIO!

Agora, é ainda mais importante manter uma rotina para não acabar trabalhando demais – ou de menos.



# MEXA-SE!



Nada de ficar oito horas sentado na cadeira só porque está em casa. No escritório, estamos sempre em movimento, seja na saída para o almoço, nas pausas para o café ou conversas com colegas em outras áreas. No home office, a tendência é trabalhar mais intensamente e sem interrupções. Por isso, você precisa fazer pausas para se alongar e cuidar da postura, evitando longos períodos sem se mexer.

# ESTRUTURE SEU DIA

“Maximize a eficácia de seu tempo em casa ao estruturá-lo como um dia típico de trabalho”.

“Definir uma programação não apenas dá estrutura para o dia, mas também ajuda você a se manter motivado”.



**IMPORTANTÍSSIMO:**

# MANTENHA O E-MAIL E tareffa<sup>✓</sup> SEMPRE ABERTOS

Enviamos diariamente orientações, informações relevantes para o seu negócio, legislações editadas e acordos em relação aos empregados, mantendo o envio dos impostos e folhas de pagamento.



**INCENTIVE SEUS  
COLABORADORES**

**A UTILIZAREM O tareffa<sup>✓</sup>**



