

## MUDANÇA DE HÁBITO NO TRABALHO REMOTO:

**Mantendo a produtividade em tempos de pandemia**

Com as regras de isolamento social devido a pandemia, muitas pessoas estão trabalhando remotamente e tiveram que mudar seus hábitos e adaptar-se a uma nova realidade. O ser humano por natureza tende a ser resistente às mudanças, pois mudar exige esforço e adentrar em um cenário desconhecido, onde o medo, insegurança, receio e desconforto podem protagonizar, não é tão simples assim.

Essa mudança na rotina impacta nos hábitos e costumes pessoais, dificultando o foco nas atividades diárias. Realmente enfrentamos um grande desafio em manter a produtividade trabalhando remotamente, pois novas regras surgem.

O trabalho remoto exige uma infraestrutura básica de TI, sendo: computador ou celular e internet. Não devemos esquecer de um local silencioso, com mesa e cadeira adequadas.

Para se alcançar a produtividade desejada é primordial que o ambiente de trabalho seja bem organizado, e aqui destacamos algumas dicas que contribuirão:

- Cumprir seu horário real de trabalho.
- Cuidar da linguagem visual, vestindo-se adequadamente.
- Planejar e estabelecer metas diárias, além de organizar seu cronograma.
- Evitar interrupções que tirem o foco das ações de trabalho.
- Fazer pequenas pausas, beba água e se alimente de forma balanceada e saudável.
- Contatar os colegas de trabalho durante as reuniões remotas.

Todos tivemos que nos adaptar às novas formas tecnológicas. Embora cumprir o ofício de forma remota impõe mudanças nos hábitos das pessoas é possível se adaptar e adequar para não perder a qualidade e a produtividade.

O trabalho remoto contribui gerando intercâmbios saudáveis de conhecimento e informação, uma vez que a mobilidade do profissional também permite que ele esteja constantemente em contato com outras áreas de pensamento.

Fique atento para as novas dicas nos próximos informativos!