

Produktivitás és Mentális Egészség Távmunkában

Saleh Bettina tanácsai



Hogyan használd ezt a doksit?

- Olvasd el!
- Találj benne olyan ötleteket, amik neked hasznosak!
- Kezdj új szokásokat!
- Oszd meg tapasztalataidat a csapattagokkal!

Kezdjünk a miérttel!



Nehézségeket okozhat, ha hosszú ideig távmunkából dolgozol, ezért fontos, hogy napi rutinokat használjunk be és új szokásokat vezessünk be azért, hogy mentálisan egészséges maradj és produktívan tudjál dolgozni.

Tippek és trükkök a 8 óra munkához

NE PANASZKODJ!

Igen, tudjuk, hogy rossz. Megcsappantak az érdeklődők, a meglévő ügyfelek elhagynak, a velünk megegyezett tárgyalások most nem prioritás számukra. De nem segíted a csapatot, ha te is a negatívumokra koncentrálsz. Fókuszálj a megoldásokra, ötletekre és konkrét lépésekre, amivel változtathatsz a helyzeten.



ÖLTÖZZ KI!

Ne kezdj úgy munkába, hogy csak kiestél az ágyból! Tiszteld meg magad és készülj úgy, mintha munkába mennél, akkor is, ha csak a nappalidban dolgozol. Ha inget viselsz munkába, viseld azt, ha beállítod a hajadat vagy sminket teszel, ezeket most se hagyd ki. Elsőre furcsának tűnhet a rituálé, de nagyban hozzájárul, hogy a megfelelő tudatállapotba kerülj.



NE DOLGOZZ AZ ÁGYBÓL VAGY A KANAPÉRÓL

De tényleg ne! Ne dolgozz se az ágyból, se a kanapéról. A hátad később hálás lesz érte! Ha lehetőséged van rá, állíts fel egy dolgozó sarkot, ahol komfortosan végig tudod dolgozni a 8 órát. Ahol minimálisak a zavaró tényezők és ahol mentálisan felkészítheted magad arra, hogy most kizárólag dolgozol.



TARTS FENN TÁRSASÁGI ÉLETET

Persze, csak online, de csináld! Beszélj a kollégáiddal, kérdezd meg hogyan telt a napjuk, milyen a karantén élet. Osszatok meg egymással ügyfeles sztorikat, vicces eseményeket, bármit, amit az irodában is megosztanátok egymással. Az apró dolgok is fel tudják dobni a napodat.



TARTS SZÜNETEKET

Én is gyakran bűnös vagyok abban, hogy a 8 óra munka után sem állok fel a gépem mellől, de te ne legyél olyan, mint Betty! Állj fel többször, nyújtózkodj, játssz a kutyáddal, macskáddal vagy akár készíts magadnak egyszerű ebédet. Bármilyen, ami kimozdít a folyamatos munkából.



TERVEZZ

Most van itt a tökéletes alkalom arra, hogy felkészülj és tervezz! Tervezd meg a hetedet, a napodat, állítsd össze a naptáradat! Olvass cikkeket arról, hogy mások mit csinálnak a te szituációdban. Ez egy globális helyzet, szóval, sok a közös

tapasztalat! Emiatt nagy az esélye, hogy te is fogsz olyan írásokra bukkanni, ami segít a szituációdban és új ötleteket adhat!



KÉSZÜLJ FEL MINDENRE

Ha lebetegesz, ki veszi át a helyed? Minden a rendelkezésére áll, hogy átvegye a helyed? Jelszavak, közös fiókok, amikhez eddig csak te fértél hozzá? Minden dokumentum elérhető, könnyen megközelíthető, akkor is ha te hirtelen esel ki a munkából?

- LastPass-on keresztül megoszthatod a jelszavadat azzal, aki átvenné a helyedet

- Tegyél minden dokumentumot egy helyre, Google Drive vagy MiniCRM
- Használd a MiniCRM-et vagy Trello-t, hogy minden projekt időben elkészüljön.



Tippek és trükkök “irodai” órákon kívül

MARADJ BIZTONSÁGBAN

Kerüld az utazást is a tömött helyeket, amennyire lehet. Nem kell elmondjam, hogyan terjed a vírus, úgyhogy tegyél szívességet magadnak és másoknak: tarts távolságot és moss gyakran kezet.

EGYÉL EGÉSZSÉGESEN

Igen, tudom, hogy könnyű egész nap a felhalmozott csokin és csipszen élni, amikor otthonról dolgozol, de hamar kialakul egy rossz közérzet ilyen étkezés mellett.

Mivel több időd lesz otthon, érdemes új recepteket kipróbálni és belevetni magadat a főzés tudományába. Persze, ha sikerült alapanyagot beszerezni hozzá!

Ha kitaláltál valami jót, oszd meg csapatoddal is a receptet!

ELÉRKEZETT AZ IDŐ

Emlékszel az ígéretekre, amit magadnak tettél?

“Hétfőtől minden nap edzeni fogok.”

“Főzök magamnak és egészségesebben eszek.”

“Többet olvasok.”

“Kipróbálom az intervallum böjtöt.”

“Újra elkezdek festeni.”

Elérkezett az idő, hogy új szokásokat vezess be az életedbe. Most van időd, hogy megtartsd az ígéreteket amit eddig tologattál. Több időd lesz a megszokottnál, ráadásul azt nem sok mindenre fogod tudni felhasználni. Szóval miért ne töltsd azzal, hogy magadat

fejlesztetd!

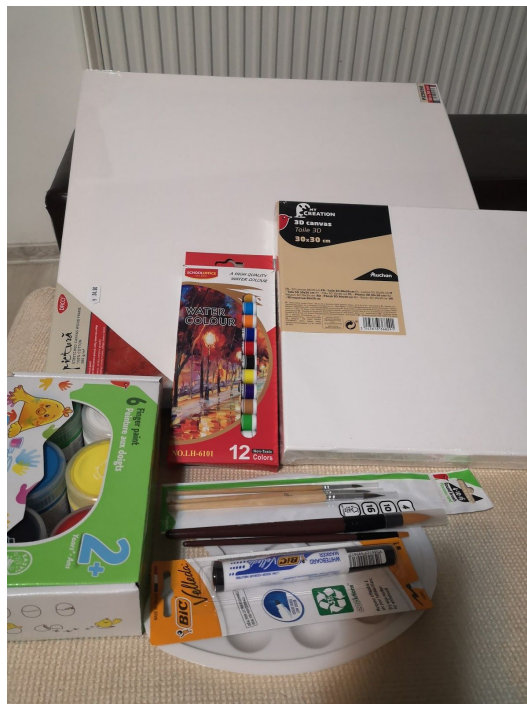
Mint sok más, ez is jobb csapatban! Oszd meg az élményeidet és az utadat a többiekkel, motiváld őket, hogy csatlakozzanak hozzád. Ahogy mondják: legyél az a változás, amit másokban látnál!

Néhány inspiráció:

Íme az új otthoni kertem:



És igen, elkezdék festeni is:



És van egy szuper Naan és Csirke Tikka Masala receptem is:



OLVASS

Nem tudom, nálad mia a helyzet, de én régen imádtam olvasni. Most viszont soha nem tűnik úgy, hogy lenne rá időm! Amikor mégis lenne, akkor túl fáradt vagyok és elalszok három oldal elolvasása után.

Most itt a tökéletes alkalom, hogy elolvassuk azokat a könyveket, amiket eddig nem tudtunk. Még ki sem kell hozzá mozdulni! Rengeteg könyvet megtalálsz online pdf formátumban, vagy audióként, amiket ingyen vagy olcsón letölthetsz. Ha néhány ötletre van szükséged, itt van néhány kedvencem.

- [Grand Cardone - 10 X Rule](#)
- [The art of war](#)
- [Trello Team Productivity](#)
- [Thinking in New Boxes](#)
- [The Official Guide to Ted Talks](#)
- [Getting things done](#)
- [7 Top Sales Secrets](#)

MOZOGJ TUDATOSAN

Az egészséged tényleg fontos! Viszont, ha hetekig otthon maradsz, ez kihatással lesz rá, ha nem mozogsz tudatosan. Dobj be egy pár

edzést a hétre, és villogj az irodában az izmaiddal vagy fogyásoddal! :)

Íme egy pár dolog, amit kipróbálhatsz:

YOUTUBE FITNESS VIDEÓK:

KEZDŐ

POPSUGAR Fitness - több száz kezdő aerobik óra kezdőknek

KÖZÉPHALADÓ

Fitness Blender - több száz edzés 15 percestől az 1 órásig, a teljesen kezdőtől a középhaladóig

HALADÓ

LES MILLS GRIT Cardio Workout - Ha szereted a kihívásokat!

Monster Monday At-Home HIIT Workout - Imádom ezt a nőt!

EDZŐS APPOK:

BodBot - Személyre szabott terv, lépésről lépésre

7 Minutes Workout - Rövid, 7 perces edzések

Down Dog - Jóga app, ami Április 1-ig ingyenes a vírus miatt

Kíváncsi vagy a MiniCRM-re? Így vágj bele!

1. Foglald [ma időpontot ingyenes tanácsadásra!](#)
2. Tanácsadónkkal közösen határozd meg a cég kulcsfolyamatait és vizsgáld meg a távmunkához szükséges egyéb feltételeket!
3. Támogasd kollégáid otthoni munkáját [MiniCRM-mel, hogy te a fontos problémákkal foglalkozhass!](#)

 www.minicrm.hu/lp/konzultacio/