

Consells per al Teletreball

1



Marca't un horari

Planifica l'horari de la jornada laboral i estableix quines pauses faràs.

2



Espai de treball

Busca un espai amb llum natural. Procura una bona postura. Evita utilitzar el portàtil al sofà o al llit.

3



Res de pijama

Arregla't abans de començar la jornada, malgrat que et quedis a casa. Utilitza roba còmoda.

4



Posa't objectius

Fes una planificació setmanal i estableix quins són els objectius de cada jornada, deixant marge per imprevistos.

5



Eines de teletreball

Utilitza eines que facilitin la feina a distància tant de manera individual com en equip.

6



Ciber seguretat

Assegura't que la informació que gestiones en remot està protegida.

7



Desconnecta

Després de la teva jornada laboral, distreu-te. Recorda incloure unes rutines d'exercici, si bé en el propi domicili.

Treballar des de casa no és tan fàcil com pot semblar; per a fer aquesta tasca el més profitós possible s'ha de ser disciplinat.

#JoEmQuedoaCasa