



5

Si tens nens a càrrec, prova de planificar activitats per fer amb ells. Ells respectaran més el teu temps de treball i tu els dedicaràs un temps de qualitat.



1



Arriba a acords amb la família sobre la logística domèstica: compres, cura dels familiars dependents, horaris, etc.

2



Assegura't de fer una distribució equitativa de les tasques domèstiques. Implica els més petits de la casa.

3



Estableix un horari que s'adapti a les teves característiques i que inclogui temps per treballar, per descansar, per fer exercici i per a l'oci.

4



En la mesura que et sigui possible, intenta disposar d'espais diferenciats per a les diferents activitats i persones amb què convius.





7

Fes servir les eines col·laboratives que tens a l'abast (videotrucades, xarxa social corporativa, etc.) per mantenir el contacte amb la teva organització.



6

Mantén el contacte amb les persones del teu equip i demana'ls ajuda quan la necessitis.



5

Fes un seguiment de tots els temes per complir amb els teus objectius.



4

Planifica cada dia i estableix prioritats.



1

Delimita un espai per a tu i estableix un horari tan semblant com sigui possible al que feies abans. Seguir una rutina t'ajudarà a mantenir l'ordre mental i la sensació de normalitat.



2

Explica a la resta de l'equip i al teu responsable com t'organitzes l'horari de treball per coordinar-vos millor.



3

Evita distraccions i reserva espais que et permetin concentrar-te millor.

