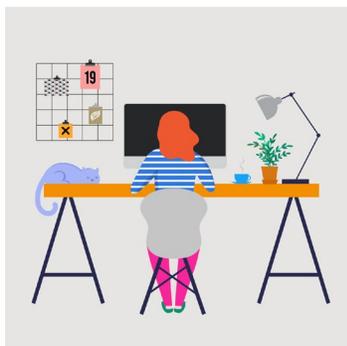


Foi comprovado que a postura no local de trabalho aumenta a produtividade e reduz a tensão física. Ao trabalhar em qualquer local, é melhor manter-se a regra de 90 graus. Ao digitar em um teclado, posicione os braços perto ao corpo e mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus. Quando sentado em uma mesa, os joelhos devem estar dobrados em um ângulo de 90 graus, com os pés no chão e sentado ereto. Outras dicas ergonômicas incluem:



**Trabalhe no nível dos olhos:** verifique se o monitor do seu computador ou notebook estão no nível dos olhos ou levemente baixo. Você não deve esticar o pescoço para cima ou ter que se agachar para ver facilmente o seu monitor.

**Coloque o monitor a uma distância confortável de visualização:** Seus olhos devem estar 30cm a 50cm da sua tela. Você não precisa apertar os olhos ou se mover para frente ou para trás para ler e trabalhar. Para reduzir o risco de cansar os seus olhos por focar constantemente na tela, desvie o olhar da área de trabalho a cada 20 minutos e observe um objeto distante - localizado aproximadamente a 2 metros de distância por 20 segundos.



**Defina iluminação adequada:** talvez seja hora de se aproximar de uma janela para obter luz natural, ou optar por uma luminária que ilumine bem o seu espaço.

## Qualidade e velocidade da Internet

Uma conexão de internet de qualidade é fundamental para o trabalho remoto. Como as redes domésticas raramente são otimizadas para tráfego corporativo, sua capacidade de fazer chamadas sem esforço, transferir arquivos e participar de videoconferência de qualidade pode ser afetado. Agora é o momento perfeito para avaliar seu provedor de internet e conexão. Se você não tiver certeza se sua conexão à internet é suficiente para suportar um trabalho de qualidade para o home office, ligue para o seu provedor para identificar se vale a pena atualizar sua banda larga ou o roteador Wi-Fi.

Para melhorar sua velocidade da internet, tente configurar seu espaço de trabalho o mais próximo possível do roteador WiFi e reduza aplicativos de download e streaming como Netflix, Spotify, etc. Conectar seu notebook ou computador no seu roteador com um cabo ethernet também fornecem uma conexão melhor.

## Prepare o seu sistema telefônico

As empresas são construídas a partir de comunicações e, embora as plataformas de e-mail e mensagens instantâneas são importantes ferramentas, elas nem sempre são os meios mais eficazes de comunicar-se com sua equipe ou clientes. Os telefones fixos tradicionais oferecem flexibilidade limitada em termos de encaminhar chamadas. Se sua organização estiver operando em um sistema analógico, considere compartilhar seu número pessoal com seus colegas de equipe e clientes.

O VoIP é uma tecnologia que fornece comunicações de voz através da sua conexão com a internet. Ao ignorar linhas telefônicas tradicionais, sua organização é significativamente mais flexível. Com uma solução VoIP, você só basta conectar seu dispositivo físico a qualquer lugar que tenha uma conexão de internet de qualidade e você estará se comunicando em minutos.

Se você é um cliente net2phone, há três opções disponíveis quando você trabalha remotamente:

**Telefone de mesa:** basta desconectar o telefone da mesa e leve com você. Quando estiver em casa, conecte seu ramal de mesa em uma porta do seu roteador.

**Aplicativo móvel:** o aplicativo parceiro GS WAVE permite que você fale com seus colaboradores ou clientes de qualquer lugar e qualquer hora. Acesse rapidamente as mensagens de voz da sua empresa e disque extensão para extensão, como faria no escritório. Disponível em Apple iOS e Android.



## Desabilitar aplicativos de entretenimento on-line

Se você estiver trabalhando em um computador pessoal, certamente terá seu sites salvos e plataformas de mídia social para facilitar o acesso. Para reduzir a facilidade de uso de suas redes sociais durante o horário de trabalho, exclua do atalho do navegador e desconecte das contas. Se você ainda se encontra subconscientemente clicando nesses ícones de aplicativos, considere trabalhar nos modos "Privado" ou "Anônimo", para que as credenciais de login não preencham automaticamente. É uma garantia de que você não será tentado a fazer muitos intervalos sociais durante o dia!



## Comunicar objetivos e expectativas

Um ambiente sem estrutura e cheio de interrupções, combinada com a falta de apoio do gestor, pode resultar em perda de produtividade para os funcionários. Lembre-se de que você e sua equipe estão nisso juntos, seja pessoalmente ou remotamente, aumentará a produtividade em todos os níveis.

**Crie metas SMART:** as metas fazem parte de todos os aspectos do negócio, fornece um senso de direção, motivação, um foco claro e esclarece a importância. SMART é uma sigla em Inglês que significa Specific (Específico), Measurable (Mensurável), Achievable (Realizável), Realistic (Realista) e Timely (Oportuno). Portanto, uma meta SMART incorpora todos esses critérios para ajudar a focar em seus esforços e aumentar as chances de atingir os objetivos. Seja para fazer 30 ligações por dia, termine e edite um documento até terça-feira ou agende 15 reuniões, se você definir um objetivo específico, terá maior probabilidade de atingi-lo dentro do prazo escolhido.

**Atualize seu calendário:** ao trabalhar em casa, seus colegas não têm a possibilidade de ver o quanto ocupado você está, se ele não estiver entrando e saindo de salas de reunião no escritório. Para evitar que membros da equipe e clientes agendem várias reuniões dentro do mesmo período, atualize sua agenda com frequência e sincronize sua agenda com sua equipe.

**Check-ins frequentes da equipe:** agende reuniões de meia hora periodicamente com sua equipe. Isso ajudará a aumentar transparência, se mantenha indispensável e dê a todos uma sensação de familiaridade enquanto você trabalha remotamente. Compartilhe os objetivos que você criou para si mesmo e atualize sua equipe em seu progresso.

**Colabore online:** Felizmente, estamos bem na era de ouro das plataformas baseadas em SaaS que habilite a colaboração em grupo remoto. Se você trabalha em um ambiente focado na equipe, talvez você já tenha padronizado em um dos pacotes online. As duas melhores opções populares para software de colaboração comercial são G Suite do Google e Microsoft 365. Ambos incluem funcionalidades de compartilhamento de arquivo, planilhas e apresentações, aplicativos, software de reunião e discussão em grupo como bem como outros programas incluídos. O VoIP da net2phone é uma solução que se integra ao Microsoft Teams para que você possa experimentar uma telefonia de classe mundial e serviços diretamente dentro do ambiente com sua equipe.

## Definir limites

Com a súbita imposição de trabalho remoto, juntamente com o potencial de parceiros, colegas de casa, pais ou para que as crianças também fiquem em casa durante esse período, é necessário estabelecer limites para permanecer produtivo. Considere a melhor forma de estruturar sua agenda para ficar mentalmente em um 'modo de trabalho' durante o horário de expediente. Pense sobre gerenciar interrupções, como trabalhar de forma coesa com sua família e colegas de casa e como otimizar seu dia para ficar produtivo.

Se você é pai, mãe e tem um parceiro que também trabalha remotamente, coordene suas agendas para que um seja responsável por assistir seus filhos em um determinado período de tempo. Divida o seu dia ao meio e programe todas as reuniões remotas, ligações ou tarefas prioritárias dentro desse horário, enquanto o seu parceiro cuida das crianças. Troque as responsabilidades pelas horas restantes e trabalhe em turnos. O nível de atenção e foco que você precisa atender adequadamente seu filho dependerá, é claro, da idade e das habilidades dele, mas você poderá trabalhar em tarefas menos rigorosas durante esse período.

Especialmente quando você não está trabalhando remotamente, criar barreiras entre você e outras pessoas em sua casa é a chave. Faça conhecer suas expectativas:

### Tenha uma conversa:

Explique como você planejou sua rotina de trabalho com companheiros e familiares. Planejando as suas necessidades e prioridades que irão ajudá-los a entender os limites que você está se preparando.

### Defina horários de trabalho rigorosos:

Ter um período de rotina de quando você está trabalhando ou quando você estiver fora do expediente, identifica o momento certo para as pessoas ao seu redor interagir contigo.

### Compartilhe sua programação:

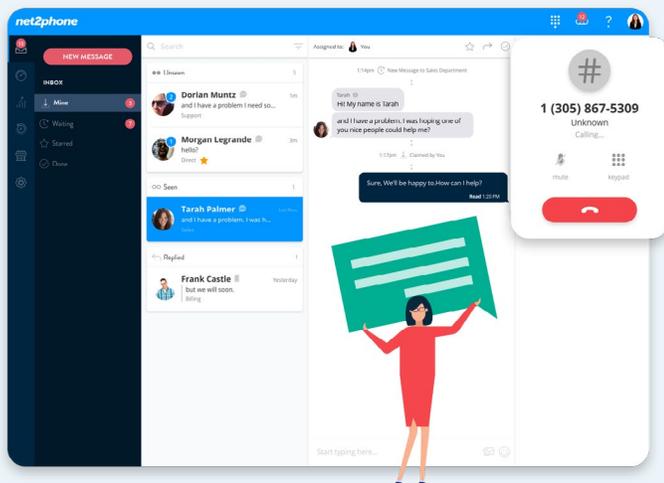
Barulhos altos e interrupções são quase inevitáveis se você está compartilhando seu espaço com colegas de quarto ou membros da família. Compartilhe uma cópia de sua programação com antecedência ou publique sua agenda na porta do seu local de trabalho ou geladeira para indicar quando você tem reuniões importantes e precisa que a casa fique o mais quieto possível.



## Atenha-se a uma programação

Este é um momento difícil e pode permanecer difícil por um tempo. É importante para o seu bem-estar a longo prazo que você trate seu trabalho atual em casa, da mesma forma que possível como era no escritório. Enquanto levanta da cama 5 minutos antes de fazer o login e trabalhar 8 horas no conforto do seu pijama possa parecer convidativo, esse nível de conforto pode fazer você se sentir lento e impactar sua produtividade. Ao trabalhar em casa, faça todas as coisas que você normalmente faria para se preparar para sair para o escritório: defina um alarme, tome um banho e tome o café da manhã pelo menos meia hora antes de começar a trabalhar.

O ritmo é fundamental em tudo isso, começando com a maneira como você gerencia seu dia de trabalho e como você tira suas pequenas pausas. Faça pausas regulares, saia frequentemente para se refrescar e estabelecer uma fronteira entre trabalho e não-trabalho. Vocês podem ter a impressão de que trabalhar em casa estabelece um melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal, mas tenham cuidado com essa suposição. É fácil se envolver em tarefas do lar e perder completamente a noção do tempo. Defina um alarme 5 minutos antes do final do dia de trabalho como lembrete para encerrar!



## Sobre a net2phone

Obrigado por ler o nosso Guia para o Home Office. Esperamos que você tenha gostado destas dicas e desejamos o melhor em sua transição para um seguro e eficaz home office.

A net2phone é uma empresa líder nacional e internacional. Fornecedora de comunicações unificadas. Com uma plataforma própria e rica em recursos, permitindo que os clientes expandam seus negócios. Subsidiária da IDT Corporation, a net2phone tem mais de 25 anos de experiência em fornecer experiência de voz com qualidade, mais eficiente e confiável. A net2phone oferece valor e serviços incomparáveis, de acordo com sua necessidade. A net2phone é a telefonia empresarial mais confiável do mercado.

**Entre em contato AGORA com a net2phone e comece a trabalhar remotamente!**