

EV DEN ÇALIŞMANIN ALTIN KURALLARI

GÜNLÜK ÇALIŞMA RUTİNİNİZİ BELİRLEYİN

Her sabah ofis çalışmalarınızda olduğu gibi aynı saatte uyanın, dengeli ve sağlıklı bir kahvaltı ile güne başlayarak çalışmaya başlatın ve aynı şekilde gün sonunda çalışmanızı bitirin.



FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ ARTTIRIN

45 dakika masa başı çalışması sonrasında muhakkak 15 dakika mola vererek çalışmanızı sürdürmeyi unutmayın, bu 15 dakikalık molalarda yerinizden kalkıp hareket ediniz. Gün içerisinde tüm vücut kaslarınızı çalıştırmanıza yardımcı olacak egzersizler yapmayı ihmal etmeyiniz.



Evde herhangi bir aktivite yapmak hiçbir aktivite olmamasından iyidir. Kalp sağlığını, kas gücünüzü ve esnekliğinizi korumak için evden çalışma sırasında aktif olun. Beden sağlığını korumak ruh sağlığınıza da iyi gelecektir.

KENDİNİZE BİR ÇALIŞMA ALANI OLUŞTURUN

Çalışırken dikkatinizin dağılmaması için sessiz ve dağınık olmayan bir çalışma alanında çalışın. Dikkatinizi dağıtacak obje ve eşyaları bu alandan kaldırın. Daha renkli ve çalışma için yeterli aydınlatmaya sahip alanları tercih edin.



ÇALIŞMA ARKADAŞLARINIZ İLE BAĞLANTILARINIZI KOPARMAYIN

Her gün çalışma arkadaşlarınızla sesli ya da görüntülü görüşmeler yapın; sesli ve görüntülü iletişim daha güçlü bağlar oluşturmayı ve daha fazla motive olmanıza destek sağlar.



KENDİNİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN FIRSATLARI DEĞERLENDİRİN

Yeteneklerinizi geliştirin. Normalde işe gidip gelmek veya iş arkadaşlarınızla sohbet etmek için harcadığınız zamanı yeni beceriler edinmeye, bir alanda uzmanlaşmaya veya teknik bilginizi geliştirmeye ayırıp, böylelikle kendinizi geliştirme motivasyonu sizi mutlu edecektir.



BESLENMENİZE ÖZEN GÖSTERİN

Beden sağlığınıza için beslenmenize dikkat etmeniz çalışma veriminize de yansıtacaktır. Karbonhidrat ağırlıklı beslenmemeye, günlük ihtiyacınız olan protein, karbonhidrat ve yağ oranına dikkat ederek öğünlerinizi belirlemeye özen gösterin. Unutmayın ki günlük hareket miktarınız azaldığında tükettiğiniz besinlerin yakılarak enerjiye dönüşme miktarı da azalacaktır.

