



STOP CORONAVIRUS



Recomendaciones para trabajar desde casa

1. Establece un horario de trabajo

Es importante que estructures el día como si estuvieses en la oficina, empieza a trabajar temprano y marca claramente la hora a la que dejarás de estar disponible.

2. Prepárate como si fueses a la oficina

Diferenciar entre la vida personal y profesional en casa es más sencillo si te preparas y vistes como si fueses a ir a la oficina.

3. Prepara tu lugar de trabajo con antelación

Es recomendable tener un lugar específico en casa para trabajar, libre de distracciones y que disponga de espacio y, a ser posible, de luz natural.

4. Planifica tus descansos y evita distracciones

Es fácil distraerse al trabajar desde casa, por eso es importante eliminar cualquier distracción de nuestra zona de trabajo y establecer descansos claros para llamadas telefónicas o tareas del hogar.

5. Haz descansos de manera regular

Es fácil perder la noción del tiempo al no tener reuniones presenciales o compañeros cerca. El tiempo que nos ahorramos en ir al trabajo podemos dosificarlo en pequeños descansos para despejar la mente o hacer estiramientos ligeros.

6. Mantén la comunicación con tus compañeros

En Votorantim Cimentos disponemos de herramientas más allá del e-mail o el teléfono para comunicarnos, como Lync o Workplace. La comunicación te permitirá mantenerte en el ambiente de trabajo y mantener la sincronía con tu departamento.

7. Informa en tu casa de cual va a ser tu rutina

La mejor forma de evitar interrupciones y distracciones por parte de las personas en tu casa es compartir con ellos tu planificación y horario. Es importante dejar claro que aunque estés en casa, estás trabajando.

8. No te obsesiones con la información

Selecciona un momento en el día para actualizar la información sobre el COVID-19. Evita la búsqueda continua de noticias y las fuentes no fiables.



RECUERDA

En caso de cualquier incidencia de salud: contagio, síntomas o riesgos, deberás seguir los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias e informar a la empresa.