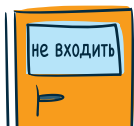


Памятка для сотрудников

Как работать на удаленке, чтобы домашние не мешали



- 1** Работайте в отдельном помещении, если есть такая возможность. Попросите членов вашей семьи не заходить туда, пока вы трудитесь.



- 2** Объясните родным, которые живут вместе с вами, что пока вы работаете, не нужно вас тревожить, предлагать передохнуть, попить чаю и прочее.



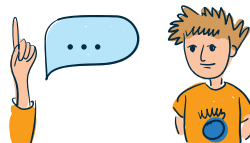
- 3** Поговорите со своими домочадцами и объясните, что вы не сможете исполнять свои домашние дела в рабочее время, несмотря на то что находитесь дома.



- 4** Планируйте свой рабочий график, учитывая режим дня маленьких детей.



- 5** Предложите детям младшего школьного возраста игру. Поручите им сделать какое-то задание и объясните, что по правилам нельзя отвлекаться от заданий, кто продержится дольше, тот и победит. Обычно дети с удовольствием включаются в игру.



- 6** Поговорите серьезно с подростками, поясните, что, несмотря на то что фактически вы находитесь дома, все равно должны работать. И если они не будут вас отвлекать, вы быстрее доделаете дела и сможете уделить время им.



- 7** Установите четкие рамки вашей работы, например с 8.00 до 17.00, и объявите их членам семьи. Если вы будете держать слово и заканчивать работу вовремя, домочадцы будут вас меньше беспокоить в рабочее время.



- 8** Продумайте, что увидят коллеги за вашей спиной, если планируете проводить видеоконференции. Предупредите домочадцев, когда планируете сеанс видеосвязи, объясните им, что в это время вас нельзя беспокоить и заходить в комнату.