

5 tipů, jak být produktivní při práci z domova

Text: 😊

Práce z domova může být pohodlná, ale zároveň i plná rozptýlení. Pokud se chcete vyhnout prokrastinaci a udržet si výkon, vyzkoušejte těchto 5 jednoduchých tipů:

1. Stanovte si pevný časový režim

Vstávejte každý den ve stejnou dobu, i když nemusíte. Mozek si rychle zvykne na rutinu a bude lépe fungovat.

2. Vytvořte si pracovní kout

Ideálně pracujte mimo postel a gauč. Stačí malý stůl a židle – důležité je oddělit práci od odpočinku.

3. Eliminujte rušivé vlivy

Vypněte notifikace, dejte telefon dál od sebe a informujte ostatní doma, kdy potřebujete klid.

4. Dělejte si krátké přestávky

Každých 60–90 minut si dejte 5–10 minut pauzu. Protáhněte se nebo si udělejte čaj.

5. Nezapomínejte na pohyb a čerstvý vzduch

I krátká procházka vám může pomoci udržet si soustředění i dobrou náladu.