

Guia de teletreball per a treballadors i treballadores de TACC

1. Defineix l'horari laboral

És important que, tot i que treballis des de casa, cal que marquis i respectis el teu horari laboral com si estiguessis en el teu lloc de feina habitual. **Atenció al rellotge!**

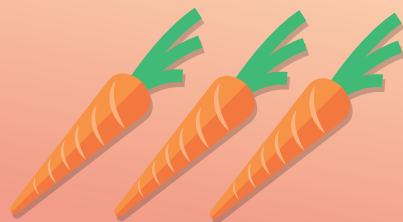


2. Troba un espai on treballar

Tria aquell espai de casa en el qual creus que podràs desenvolupar millor la teva jornada laboral. No val el llit! Crea la teva pròpia oficina, dispara la teva creativitat!

3. Porta una vida activa i sana

A TACC promovem un estil de vida actiu i saludable. **No portaràs la contrària, oi?** Intenta, en la mesura del possible, menjar sa i fer una mica d'esport per sentir-te actiu i bé amb tu mateixa.



4. No et quedis en pijama!

Sabem que és temptador treballar des de casa amb el pijama. És còmode! Però, si et poses roba normal, t'assegurem que podràs rendir millor!

5. Mantingues el contacte amb els i les companyes

Si treballes amb altres persones, estar en contacte amb elles durant la jornada laboral pot ajudar-te tant professional com personalment. **Crea vincles amb els teus i les teves companyes!**



6. No utilitzis el mòbil (si no és necessari)

El mòbil, si no és per qüestions laborals, pot fer que endarrereixi la teva feina i et perjudiqui en el teu procés de concentració. **Deixa'l tranquil durant unes horettes!**

7. Aparta les distraccions

A casa tenim distraccions de tot tipus. Sabem que és difícil, però evita-les. **Resisteix!**



8. Planteja't objectius diaris

Una bona manera de portar bé el teletreball és definir, cada dia, què has de fer. **Ànims, sabem que ho pots fer!**

9. Comença amb les tasques més complicades i intenses

Les primeres hores del matí, normalment, son les més productives. Aprofita-les per realitzar les tasques més complicades i intenses! **Acabaràs la jornada laboral amb un millor sabor de boca!**



10. Si vius amb més gent, alerta!

Si vius amb més persones, sigui família, amics, parella o companyes de pis, avisa que respectin el teu horari laboral per facilitar-te la teva feina diària. **Un cop acabis la teva jornada podràs gaudir del teu temps d'oci amb ells i elles!**



Seguim treballant però des de casa!

Fes-nos arribar una foto o vídeo fent teletreball al 620 24 21 91 per whatsapp i ho compartirem a les nostres xarxes socials

#taccsesquedaacasa