



# نصائح لزيادة الانتاجية خلال العمل عن بُعد

حتى نكون في مستويات عالية من الانتاجية والإنجاز يتطلب علينا ضبط عاملين مساعدين للعمل بكفاءة أكبر



## الطاقة والنشاط

## الحالة المزاجية

النوم بشكل كافي ( 6 - 8 ساعات ) والابتعاد عن السهر ليلا .



ابتعد عن أماكن الضجيج في المنزل وحاول اختيار مكان هادئ ومريح وذو إضاءة كافية.



تجنب الإجهاد والعمل لساعات طويلة ، وكن متوازنا بين العمل والحياة الشخصية.



تناول كميات معتدلة من الشاي والقهوة وتجنب الإكثار منها.



تجنب الجلوس على الكرسي لفترات طويلة وجدد نشاطك بالوقوف والمشي بشكل خفيف كل نصف ساعة .



قم بترتيب وتهيئة مكان العمل ، واختار الأثاث الملائم لطبيعة عملك ( مساحة الطاولة ، الكرسي المناسب لفترات جلوسك).



اختيار نظام غذائي متوازن ، وحاول التقليل أو تجنب الوجبات الدسمة قبل وأثناء العمل .



قم بتلطيف جو مكان العمل ، عبر فتح النوافذ ، واستخدام ملطفات الجو أو البخور.



مارس الأنشطة الرياضية المنزلية المفضلة خلال اليوم أو أوقات الاستراحة من العمل .



تجنب القلق أثناء العمل ، واحصر الأعمال التي ينبغي إنجازها عبر قائمة إنجاز المهام .



وفّر اضاءة كافية للمكان ، واترك مسافة كافية من الشاشات ، لتجنب إجهاد العين.



ابتعد عن كل مايشترك أثناء العمل ، مثل (استخدام الجوال لغير العمل) .



خذ قسطا من الراحة ، وحاول تقسيم وقت العمل وفترات الراحة مثل ( 50 دقيقة عمل 5 دقائق استراحة )



كافئ نفسك بعد انجاز مهامك ، بالأنشطة المفضلة لك مثل ( تحضير أكلة أو مشروب تحبه ، اجلس مع العائلة ، مارس رياضتك ، شاهد فيلم )

