

памятка

для работающих

из дома

Битрикс24[⌚]

Поговорите с семьёй

Объясните, что ваше присутствие дома в рабочее время требует изменения формата общения.

Первое время они могут обижаться на вас, но объясните им, что такой формат общения поддерживает вашу сосредоточенность и концентрацию на рабочих вопросах.



1

Организируйте своё рабочее место

Это не обязательно должен быть большой рабочий стол. Достаточно удобного для работы пространства.

Любимый диван или кресло-мешок отлично подойдут. Идеально, если это будет отдельная тихая комната.

Найдите наушники, настройте камеру.



2

памятка

для работающих

из дома

Битрикс24[⌚]

В «работе из дома» ключевое слово — работа

Во время удалённой работы
вы работаете.

Не просто находитесь дома, а
полноценно выполняете все
свои задачи и обязанности.

Работа из дома — это не
фриланс, когда вы
предоставлены сами
себе и самостоятельно
формируете свой график.

3

Подготовьтесь к рабочему дню

Сделайте зарядку, примите душ, позавтракайте, возьмите привычную одежду.

Необязательно надевать костюм, но и работать в нижнем белье не вариант.

Сохраняйте обычные рабочие привычки и ритуалы — это поможет оставаться эффективным.



памятка

для работающих

из дома

Битрикс24[⌚]

Будьте на связи

Вы можете включить в свой рабочий день короткие перерывы.

Но если в течение 15 минут ваш коллега или руководитель не получает реакции на своё сообщение, он сделает вывод, что вы не занимаетесь работой.

Оставайтесь собранным и дисциплинированным.



5

Видеозвонки обязательны

Проводите любые встречи и совещания исключительно с видео, чтобы чувствовать своего собеседника.

Вы быстро убедитесь, что сможете таким образом поддерживать контакт со своими коллегами.

Это эффективно!



памятка

для работающих

из дома

Битрикс24 ⌚

Синхронизуйтесь с коллегами чаще

Заведите правило каждое
утро общаться внутри
вашей команды или
рабочей группы.

Достаточно 15-20 минут
для того, чтобы
синхронизироваться по
всем ключевым вопросам.
Вы быстро поймёте, кто
и чем будет заниматься в
течение дня.



7

Исключите инфошум

Прекратите постоянно читать новости и проводить время в социальных сетях.

Каждая новость вызывает тревожность, каждое мнение сбивает рабочий настрой.

Критически оценивайте входящую информацию. Это поможет вам быть сосредоточенным на работе и не терять фокус внимания.



памятка

для работающих

из дома

Битрикс24 ⌚

Прислушивайтесь к себе

Работа из дома — новый для вас формат.

Вам будет не очень комфортно, потому что всё происходит иначе, чем в офисе. Это может стать источником новых открытий!

Записывайте новые идеи, не отбрасывайте инсайты. Всё это может стать ценным для вас и полезным в работе.



9

Поддерживайте друг друга

Хвалите друг друга за достижения и идеи.

Поощряйте за инициативность и проактивность.

Говорите коллегам приятные слова просто так.

Поддерживайте позитивную атмосферу.

