禪

افزایش بهرهوری با کار در خانه !

۴ روش افزایش تمرکز برای زمانی که در خانه کار میکنید

با تنظیم برخی پارامترها، بهرهوری کار کردن در خانه میتواند بسیار بالاتر از کار کردن در اداره باشد .

اگر میخواهید کار بیشتری انجام دهید، در خانه بمانید . بر اساس جدیدترین گزارش گالوپ (شرکت مشاوره مدیریتی)، افرادی که سه تا چهار روز از هفته را به صورت از راه دور کار میکنند، بیشتر درگیر و مشغول کارشان هستند. دلیلش میتواند حواسپرتیهایی مثل سیاستهای اداری، غیبت کردنهای کنار آب سرد کن یا بلند صحبت کردن همکاران باشد . البته زمانهایی هم که شما خود را از این ارتباطها دور میکنید، چیزهای دیگری هم هستند که شما را وسوسه میکنند . تلوزیون، کارهای خانه و حتی همخانهایهای شما میتوانند روند انجام کارها را کند کنند، و وقتی زمان کار و زمان شخصی با هم ادغام میشوند، بهرهوری به یک چالش تبدیل میگردد . به گفته هولگر ریسینگر، معاون ارشد شرکت تولید کننده هدست Jabra : "کار کردن از خانه میتواند موفقیت آمیز باشد، در صورتی که سازمانها و افراد به جای تعادل کار - زندگی، ادغام کار - زندگی را با آغوش باز بپذیرند . کارمندان به جای آن که سعی کنند میان کار و زندگی شخصی خود تعادل ایجاد کنند، باید کارشان را به گونهای سازماندهی کنند تا به صورت یکپارچه با زمان

ооо оооооооо оооо оооооо оооо оооооо ооо оооооооо оооооооо оо оооо оооооо оооооо ооо оооооо оооооо о оооооооо оооо ооо. ооо оооооооо оооооо оо оооооооо оооооооо ооо оооооо оооооо оооооо ооо оооооо оо оооооо оооо о оооо оооо оооооо оооооо о оооооо оооооо оооооо оооооо.»

оооо оооооооо

оооооооо оооо оооо ооо оо оооо

оо оооо оооооо оооо оооооо оооооо оооо оооооо оо оо оооооо оооооо оооо оооооо ооо оооооо

оо оооооооо оо 4 оооооо ооо оооооо оооо ооо оо оо ооо оооо оооооо ооо оооо ооо оооо:

5. оооо оооооооооо ооо оо оооооо оооооо

оооооооо оооооо " оооооо оооо оооо ооо оооооо оо ооо оооооо оооо оооооо оооооооооо оооо оооо оооооооо (оооо оо оо оооо) ооо оооо о оооооо ооо оо оооооо оо оооооооо оо оооооо ооо оооо оооо оооо оооооо ооо оооо оо ооо оооооо оооооо оооооо оооооо оооо оо ооо оооо оооо оооо оооооо оооооо оооооо оооо оо ооо оооо оооо оооо оооооо оооооо оооооо оооо оо ооо оооо оооо о

بکشید و کمی استراحت کنید. برای آرامش ذهنتان مدت کوتاهی از کار فاصله بگیرید. درگیر شدن در کار بسیار مهم است، اما این فاصله گرفتن میتواند کمک کند تا زمان ارزشمندتری را برای خود بسازید.

مطلب پیشنهادی

۵ روش برای ایجاد توازن بیشتر بین کار و زندگی

۲. خواستار حریم خصوصی باشید

وقتی در خانه کار میکنید و دیگران دور و برتان هستند، فکر نکنید آنها میدانند که شما مشغولید و نیاز به تمرکز دارید. این موضوع را به آنها یادآوری کنید. اگر همسر و فرزندانتان به درستی درک کنند که شما تحت فشار هستید و باید کارهایتان را انجام دهید، کمتر مزاحم شما میشوند. همچنین میتوانید از یک یادآوری زیرکانهتر همچون بستن در یا قرار دادن علامت "مزاحم نشوید" بر روی میز کارتان استفاده نمایید.

مطلب پیشنهادی

راههای تشویق افرادی که در خانه کار میکنند!

5 (و نیم) راه برای ایجاد انگیزه در کارکنانی که در خانه کار میکنند

۳. ساعتهای کاری خود را تنظیم کنید

قتی در اداره کار میکنید، به راحتی میتوانید ببینید که همکاران چه موقع وارد و خارج میشوند، اما وقتی در خانه کار میکنید، احتمالاً باید برنامه زمانبندی شده خودتان را داشته باشید. اگر کارفرمای شما اجازه میدهد روز کاری انعطافپذیری داشته باشید و نیازی نیست که در زمان خاصی آنلاین یا در دسترس باشید، پس میتوانید طبق برنامهریزی خودتان کار کنید. سازمانهایی که سیاست "کار کردن از هر جایی" را به اجرا در میآورند، کارمندان را تشویق میکنند تا هر زمان که میخواهند کار کنند و همین باعث میشود بهرهوری آنها بالاتر برود.

مطلب پیشنهادی

[!]

۵. [redacted]

[redacted].

[redacted]:
[redacted]
[redacted]:
fastcompany
[redacted]:
[redacted]
[redacted]
[redacted]:
11:35 - 10/09/1396
[redacted]:
[redacted] - [redacted] - [redacted] - [redacted] - [redacted]

[redacted]
[redacted]:https://www.shabakeh-mag.com/are-network/10871/%DB%B4-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D8%AA%D9%85%D8%B1%DA%A9%D8%B2-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B2%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%87-%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF