



UFAM



ProGesP

DSQV

Departamento de Saúde e Qualidade de Vida



CDS

COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL

ABRIL
2020

Nº 4

#FICAEMCASA

Trabalho remoto: dicas para manter o foco & ficar bem em casa

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Pensando em sua adaptação ao trabalho remoto excepcional e temporário, elegemos algumas dicas que ajudarão você a assimilar as mudanças e não perder o foco! Fique tranquilo, cada pessoa responde de forma diferente.

#Defina um espaço em sua casa onde irá realizar as suas atividades, dê preferência para um ambiente bem iluminado, silencioso e reservado;	#Estabeleça com a chefia o plano de trabalho e tenha sempre em mãos uma agenda para o registro das atividades, para não esquecer os compromissos e horários de reuniões.
#Organize o seu material (computador e celular);	#Não extrapole a jornada de trabalho;
#Combine com as pessoas com quem convive, sobre o seu horário de trabalho e suas rotinas, para não incorrer em distrações quando necessitar de mais concentração ou para evitar inconvenientes durante reuniões online;	#Respeite o horário de intervalo;
#Não se distraia com as redes sociais e televisão;	#Dê preferência para os canais de comunicação institucionais remotos (e-campus; Sistema Eletrônico de Informação - SEI, portais institucionais, e-mails e telefone corporativo).

Queremos saber como você está de verdade, então **clica no link**, são só 3 perguntinhas ;): <https://forms.gle/trSgQx6t4PDBVNVm7>

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS

WhatsApp : 99318-2983

E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br

Horário: 8h às 12h e 13h às 17h