

Дорогие друзья!

Работа и обучение на дистанте это не отдых, как многие это уже поняли.

ЕСЛИ за неделю вы устали больше, чем на работе...

ЕСЛИ дела не растаяли, а только накопились...

ЕСЛИ вместо удовлетворенности от работы и учебы, вы готовы «бросаться на людей»...

ТО я вам предлагаю цикл бесед о том, как:

- справиться с тревогой, ленью и стрессом;
- эффективно выполнять свои трудовые обязанности;
- вернуть себе душевное равновесие и желание общаться с близкими...

Тема 1. Работа (Учеба) – Дом

Сознание человека очень пластично. Наш мозг рассуждает так: «Раз я остался дома, то у меня полно времени на все, я же не на работе (учебе)»

Это заблуждение приводит нас к тому, что мы спим до обеда, бросаемся делать все домашние дела, а когда садимся к компьютеру, то нас обязательно кто-то отвлекает или мы сами говорим себе волшебную фразу «завтра, я все сделаю завтра, мне же не на работу (учебу)».

Итог неутешителен: дела не сделаны, зато появляется чувство нарастающего снежного кома, усиливается тревога и вот уже стресс приветливо машет вам рукой.

Что делать, чтобы этого избежать:

Правило 1. Рабочее место.



Выделите в своей квартире место, где будет находиться только то, что имеет отношение к вашей работе или учебе: компьютер, рабочие документы, справочная литература, канцелярские принадлежности. При этом, вариант устроиться с ноутбуком на диване и включить телевизор (надо же новости слушать), не будет удачным.

Правило 2. Режим дня.



Не стоит отказываться от привычного распорядка, ведь время ежедневных ритуалов уже давно рассчитано. Собираясь на работу или учебу, вы знаете: сколько времени вы можете потратить на завтрак, утренние гигиенические процедуры и другие «утренние» дела. Дистант не повод менять привычный распорядок! Вы начинаете работу с 8:30? Значит, именно в это время, вы ее и начинаете.

Правило 3. Внешний вид.



Мысли о работе или учебе не посетят вас очень долго, если вы сядете к компьютеру зевая, в пижаме и чашкой кофе в руке. Конечно же, не стоит одеваться дома в официальный костюм, но необходимо выбрать тот вариант одежды или какой-то ее атрибут, который будет говорить вашему мозгу: «я на работе!». Это поможет вам сосредоточиться.

Правило 4. Предупредить помехи.



Очень тяжело сосредоточиться на работе, когда вы в квартире не один, когда помимо работы у вас есть домашние дела и обязанности или рядом с вами находятся дети. В этом случае, вы должны договориться с дочадцами, что в течении дня есть промежутки времени, когда вы не сможете отвлекаться на их комментарии и просьбы к вам. В идеале, это отдельное помещение, доступ в которое возможно ограничить. Возможно, это потребует от вас дополнительной подготовки: придумать занятие на это время для детей или заранее позаботиться о потребностях домашнего питомца.

Правило 5. Запланируйте отдых.



В домашних условиях время окончания рабочего дня зависит только от вас и вашей собранности. Нельзя работать нон-стоп 24/7! Это создает ощущение спешки, нехватки времени и того, что жизнь проходит мимо. Лучшее средство от этого, запланировать мероприятие «для отдыха» на вечер: посмотреть любимую передачу, качественно

провести время с семьей, приготовить салат по новому рецепту, заняться своим хобби и т.д. Это будет стимулировать у вас желание закончить с работой быстрее и не растягивать ее выполнение, ведь вас ждет награда!

Все фото взяты из открытых источников интернета