

Meetup Campos Technology

Como é trabalhar de home office?

Waldirio M Pinheiro

01/Agosto/2019

Agradecimentos

Henrique da Hora

Rogério Atem de Carvalho



Agenda

- Como é trabalhar de home office?
 - E a família?
 - Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)
 - Dicas
-

Como é trabalhar de home office?



Como é trabalhar de home office?



E a família?

É muito importante ficar claro para sua família que você está trabalhando, para evitar as constantes paradas para:

- Comprar algo
- Dar banho no cachorro
- Lavar o carro
- Ver um filme
- Ir ao Shopping
- Jogar um novo game
- Cortar a grama
- Jogar baralho
- Etc

Sugestões ????

Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
-

Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
 - Uma cadeira adequada
-

Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
 - Uma cadeira adequada
 - Respeitar o horário de almoço
-

Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
 - Uma cadeira adequada
 - Respeitar o horário de almoço
 - Ficar atento a camera do laptop ou desktop
-

Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
 - Uma cadeira adequada
 - Respeitar o horário de almoço
 - Ficar atento a camera do laptop ou desktop
 - Internet estável e confiável
-

Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
 - Uma cadeira adequada
 - Respeitar o horário de almoço
 - Ficar atento a camera do laptop ou desktop
 - Internet estável e confiável
 - Utilizar **MUITO BEM** o calendário
-

Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
 - Uma cadeira adequada
 - Respeitar o horário de almoço
 - Ficar atento a camera do laptop ou desktop
 - Internet estável e confiável
 - Utilizar **MUITO BEM** o calendário
 - TimeZone
-

Cuidados a serem tomados (armadilhas na verdade)

Há alguns pontos que quem atua como remote deve ficar atento:

- Controle no horário (entrada e saída)
- Uma cadeira adequada
- Respeitar o horário de almoço
- Ficar atento a camera do laptop ou desktop
- Internet estável e confiável
- Utilizar **MUITO BEM** o calendário
- TimeZone
- Se vestir como se estivesse indo para o office! (vou contar)



Vantagens e Desvantagens

Existem Vantagens e Desvantagens, vamos ver algumas delas:

Vantagens e Desvantagens

Existem Vantagens e Desvantagens, vamos ver algumas delas:

Vantagens

- Maior tempo com a família
 - Flexibilidade
 - Clima externo não interfere
 - Trabalhar de qualquer lugar
 - Possibilidade de trabalhar em horários deslocados
 - Maior conforto e comodidade
-

Vantagens e Desvantagens

Existem Vantagens e Desvantagens, vamos ver algumas delas:

Vantagens

- Maior tempo com a família
- Flexibilidade
- Clima externo não interfere
- Trabalhar de qualquer lugar
- Possibilidade de trabalhar em horários deslocados
- Maior conforto e comodidade

DesVantagens

- Menor contato físico/visual com outras pessoas
 - Alto risco de Stress
 - Alto risco de depressão
 - Possibilidade de alimentação desregrada
 - Possibilidade de Fadiga
 - Se tornar um workaholic
-

Dicas

- Faça alguma atividade física fora do horário comercial.
 - Esporte, Passear, Pedalar, Nadar, Caminhar no parque ...
 - Beba bastante líquido.
 - De tempos em tempos, pare, levante, ande .., seu corpo irá agradecer.
 - Regule a temperatura do seu monitor, seus olhos irão agradecer.
 - Aproveite ao máximo o tempo com sua família!
 - esposa, filhos, pais
-

