

Dicas para trabalhar em casa

Baixe e salve este PDF na sua área de trabalho.

Local de trabalho

Conheça a si mesmo.

Desenvolva o horário de trabalho principal em momentos em que você se sente mais produtivo, desde que você coordene com sua equipe.

Crie rotinas e estrutura.

Considere começar em uma

hora semelhante a cada dia e construir em tempo regular para exercícios.

Feches a porta. Designe espaço específico para o trabalho como um escritório ou a mesa da cozinha e estabeleça limites de tempo

e espaço com as pessoas com quem você convive.



Tecnologia

Confirme seu acesso a ferramentas de segurança como VPN e proteção por senha, e certifique-se de saber quando usá-los.

Teste o acesso remoto a sistemas internos. Você pode acessar as páginas Web internas da sua empresa Deloitte e as ferramentas de suporte?

Estabeleça um espaço seguro para a transmissão de informações confidenciais, incluindo chamadas telefônicas.

Se planeje para problemas de banda larga. Faça as devidas diligências no acesso e capacidade à internet. Verifique as recomendações de banda larga da Deloitte.

Verifique seu software. Você tem Zoom e outras ferramentas de colaboração aprovadas pela Deloitte baixadas no seu computador e telefone para facilitar o uso?

Verifique seu hardware. Certifique-se de que seu laptop e telefone estão prontos para uso. Algumas pessoas também gostam de ter um mouse, monitor, fone de ouvido, tela de privacidade e/ou bloqueio de laptop.

Você pode solicitá-los de acordo com as diretrizes de reembolso da sua empresa.



Trabalho Virtual

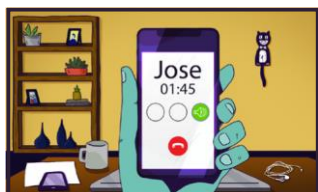
Preso em um pequeno espaço? Faça o seu melhor — experimente um plano de fundo virtual no Zoom para fornecer mais privacidade pessoal.

Mantenha-se conectado. Em vez de e-mail ou mensagem instantânea, use Zoom, MS Teams ou chamadas telefônicas rápidas para colaboração em tempo real.

Reconheça os outros. Trabalhar em casa pode colocar uma barreira entre você e seus colegas. Faça um esforço para se conectar elogiando um ótimo trabalho ou agendando uma pausa de 15 minutos para um café virtual com um colega.

Equilibrando

Fique à vontade para ativar todos os seus sentidos durante as reuniões virtuais. Ligue sua câmera para uma reunião mais envolvente, mas considere quando é melhor mantê-la desligada (por exemplo, quando você estiver na reunião enquanto caminha ao ar livre ou quando sua banda larga é muito baixa para suportar uma conexão de vídeo).



Saiba quando se desligar. Certifique-se de que seu espaço de trabalho permite uma separação do trabalho e das atividades pessoais.

Faça o seu melhor para estabelecer cuidados dando providências. Permita-se estar totalmente focado no trabalho (embora às vezes ocorram emergências).

Faça pausas. Não fique sentado no vídeo do Zoom o dia todo. Se for o caso, atenda uma ligação enquanto caminha ou desligue a câmera para praticar ioga na cadeira.

Este guia pode se referir a ferramentas que podem não ser aprovadas pela sua empresa. Verifique com as políticas específicas da sua empresa para obter mais informações sobre ferramentas e tecnologia aprovadas.