



MEJORA TU PRODUCTIVIDAD TRABAJANDO DESDE CASA



OBJETIVOS

- ❖ Capacitar a los colaboradores en actividades que favorezcan el cumplimiento de tareas dentro de su rol laboral.
- ❖ Brindar estrategias que permitan una mayor organización en la ejecución de tareas durante su trabajo en casa.
- ❖ Identificar aspectos ambientales y la modificación de los mismos, para lograr beneficios en la ejecución de las tareas durante su trabajo en casa.

Reconocimiento de hábitos y rutinas

✓ Definir y escribir
un horario de
actividades

Trabajo



Tareas del hogar y
Responsabilidades



Cuidado de
otros miembros
de la familia



Autocuidado



“Separar
tu vida
personal
de lo
laboral”

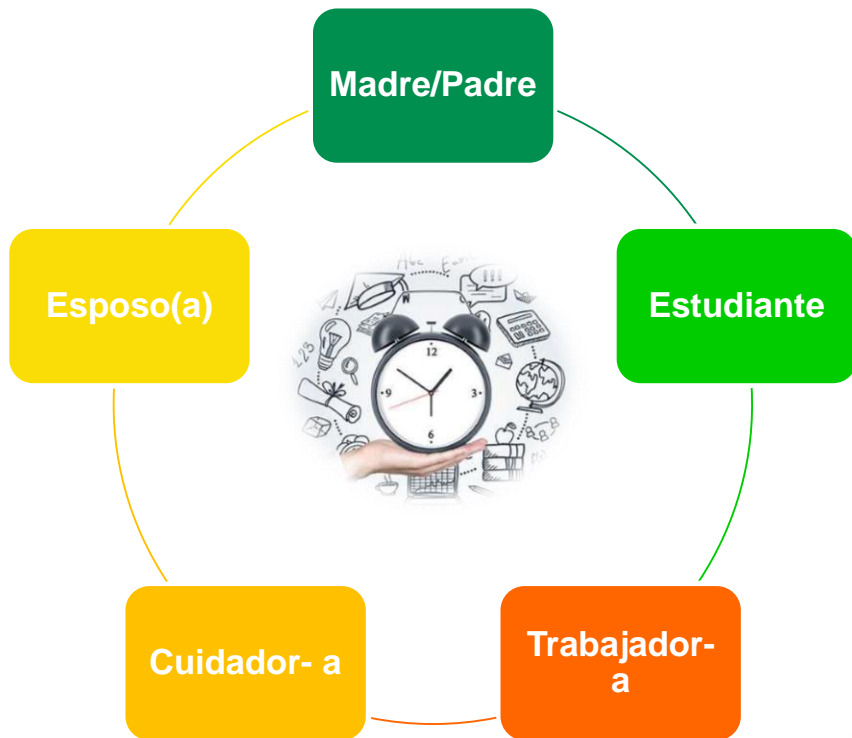
1. ROLES OCUPACIONALES

1. ¿Cuáles son tus roles ocupacionales?
2. ¿Ejecutas con eficiencia las responsabilidades dentro de cada uno de esos roles?



1. ROLES OCUPACIONALES

- 👉 Exigencias dentro de cada Rol y diferenciación de los mismos



2. PREPARACION FISICA Y LOCATIVA



FISICA

1. Cada cosa en su lugar y un lugar para cada cosa.
2. Acondicionamiento físico.
3. Orden y aseo = Mejor productividad.



2. PREPARACION FISICA Y LOCATIVA



"Si no dedicas tiempo al ejercicio físico, seguramente tendrás que dedicar tiempo a la enfermedad"

Robín Sharma

2. PREPARACION FISICA Y LOCATIVA

Descanso y sueño



Autocuidado



Estudio/trabajo



Alimentación



“Cada cosa en su lugar y un
lugar para cada cosa”

2. PREPARACION FISICA Y LOCATIVA

Área de
trabajo



2. PREPARACION FISICA Y LOCATIVA

Orden y aseo

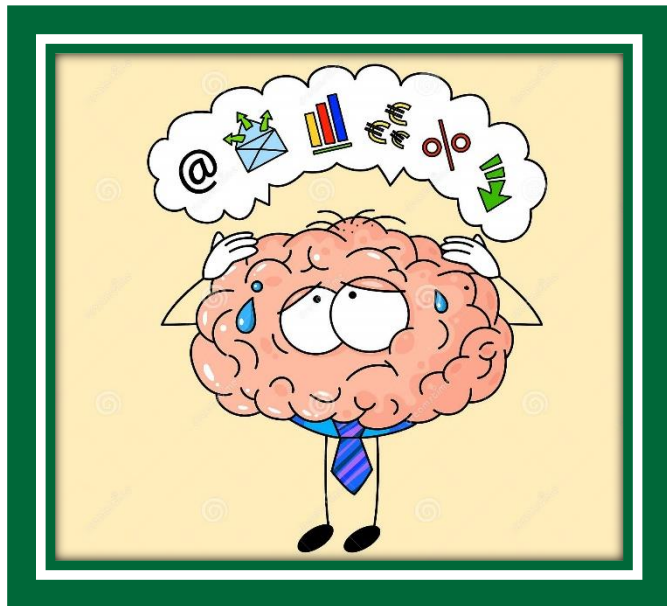
Uno de los aspectos más importantes para un lugar de trabajo agradable y seguro, es el orden y la limpieza, ya que también se convierten en parte importante para la prevención de los accidentes de trabajo y la aparición de enfermedades relacionadas con el trabajo



2.1 Metodología 5 “S”



3. PREPARACION MENTAL



MENTAL

1. Evitar fatiga mental
2. Realizar ejercicios de relajación
3. Priorización de actividades
4. Manejo de tiempo, energía y atención

Vivir el hoy

3. PREPARACION MENTAL

FATIGA MENTAL Y EMOCIONAL:

Es un estado de agotamiento físico y psicológico, resultado de un exceso de exigencias personales y un estrés mental continuado. Es la sensación de estar emocionalmente exhaustos y agotados por las situaciones que nos rodean.



Desinterés, mal humor,
irritabilidad, llanto fácil,
insomnio, ansiedad, etc.

3. PREPARACION MENTAL

PRIORIZACION DE ACTIVIDADES

Diferencia entre:

- URGENTE
- NECESARIO
- PRIORITARIO




3. PREPARACION MENTAL

SER MAS PRODUCTIVO

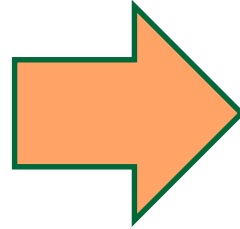
EFICIENCIA

Lograr nuestro objetivo utilizando los **mínimos recursos** posibles, tanto si trabajamos en equipo o individualmente.

- 
- Tiempo
 - Energia
 - Atención

4. ESTRUCTURACIÓN DE HABITOS Y RUTINAS

Hábito es el modo de actuar (aprendido o adquirido) para poder conseguir que una **rutina** se lleve a cabo de manera satisfactoria.



Rutina, es aquella actividad que realizamos de forma regular y periódica.

CONSTANCIA



4.1 Principal reto: MANEJAR TU TIEMPO

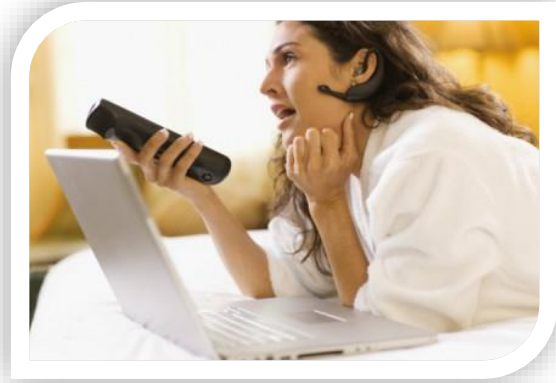
Separara tu vida laboral de la personal:

- Planificar tu día: has un listado de las actividades y responsabilidades, tanto de tu trabajo como de tu hogar.
- Clasificar las actividades según el grado de importancia que cada uno le dé.
- Plantear una agenda diaria y semanal para la ejecución de estas actividades, según la importancia de cada una.
- Procurar, en lo posible, cumplir con lo planeado.
- Hacer pausas activas de 5 a 7 minutos, mínimo cada 2 horas.
- Mantén ordenado el espacio de trabajo.



5. EVITA DISTRACCIONES

- Si estas solo evita encender la televisión.
- Si hay otros integrantes de la familia déjales claro que por mas que estés en casa estas trabajando.
- Respeta los horarios que estableciste y pide al resto que también los respete.
- Usa técnicas de concentración como Pomodoro: trabajas 50 minutos con concentración máxima y luego tomas 10 minutos de descanso.



6. GENERE UN PLAN DE ACTIVIDADES

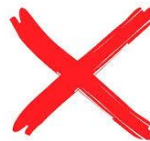
1. Tiempo



2. Escriba



3. Cumplimiento



4. Evalúe el proceso

Tareas	Pendiente	En Curso
<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

7. OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ En la mañana estás mas receptivo a estímulos atencionales si duermes bien.
- ✓ Hacer algún tipo de actividad física, oxigena y recupera el cuerpo y la mente.
- ✓ El uso de música o melodías clásicas o Barrocas aumentan la productividad.
- ✓ Establecer pausas programadas te ayuda a retomar las actividades cuando sientes fatiga.
- ✓ Si no vives con tu familia y te encuentras solo es recomendable que en tu tiempo de descanso llames a familiares y amigos e interactúes con ellos y puedas despejarte.





arl

SEGUROS
BOLÍVAR



¡GRACIAS!