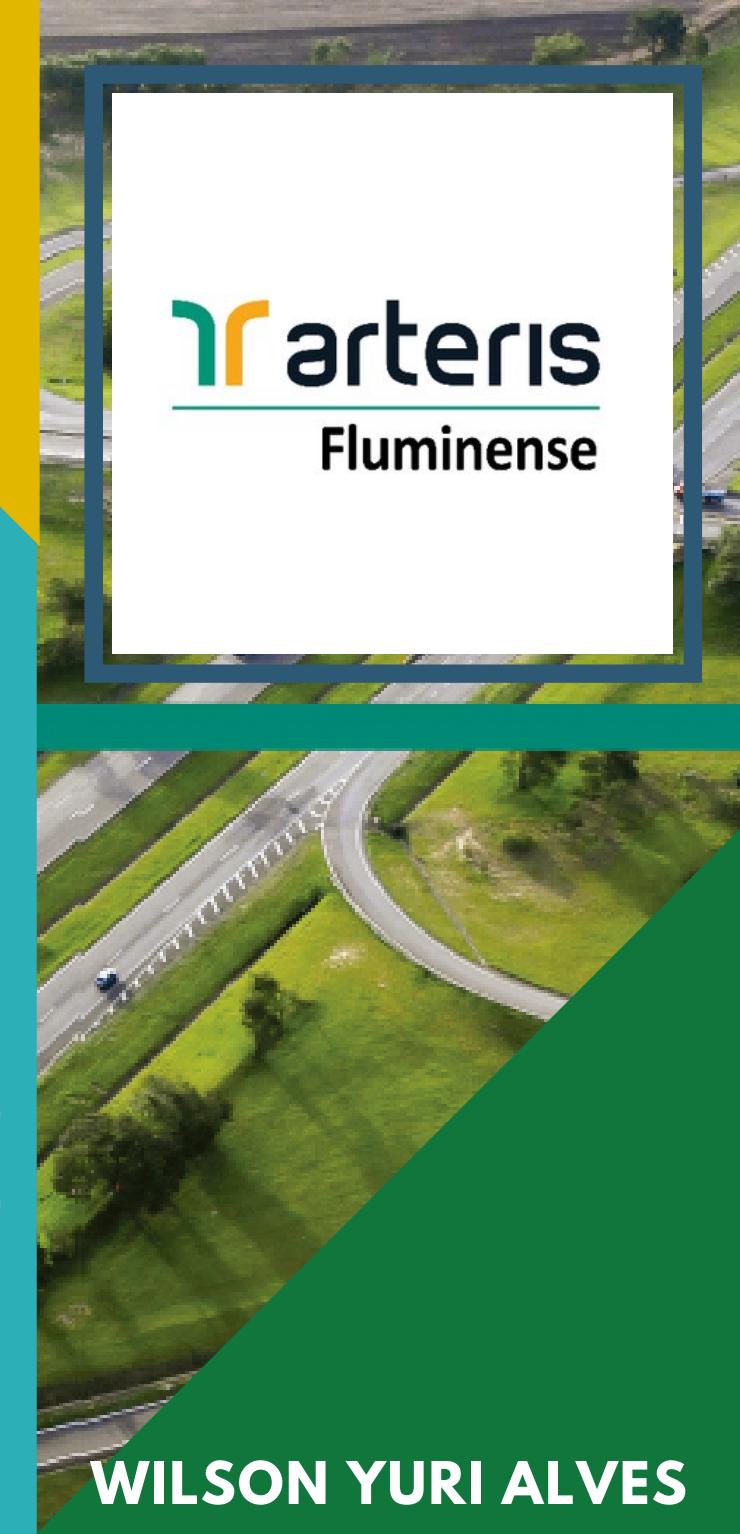


USO CONSCIENTE DE SEU SMARTPHONE EM AMBIENTE DE TRABALHO

- Extraia os pontos positivos que o celular pode trazer no trabalho. Usar o celular durante o dia inteiro no trabalho não é bom para a sua produtividade, mas isso não quer dizer que você tenha que abrir mão completamente dele. O segredo está em saber usá-lo moderadamente e de uma forma que lhe seja benéfica até mesmo para realizar suas tarefas.
- Não deixe o smartphone ao seu alcance. O simples fato de ter o celular ao seu alcance pode drenar sua produtividade. Deixe o celular dentro da gaveta da sua mesa, o que o fará estar fora de sua vista. Assim, você não será influenciado a olhar para a tela a todo momento, o que te permitirá manter o foco necessário para ter um bom desempenho no trabalho.
- Não proibimos o uso de smartphones, porém é necessário dosar o uso do mesmo para que seu rendimento não seja afetado.



WILSON YURI ALVES
TI AUTOPISTA FLUMINENSE