

BONES PRÀCTIQUES DEL DIA A DIA

Espabila't abans de posar-t'hi:

- crea't un hàbit pre-feina que t'ajudi a despertar-te i començar amb molta energia, evita el camí del llit a l'ordinador

Quant abans millor:

- comença aviat a treballar
- fes primer allò més complicat per a tú

Tingues un espai propi de feina:

- cada dia quan acabis, ordena el teu lloc de treball per trobar-ho pulti quan t'hi tornis a posar
- intenta treballar sempre al mateix lloc i evita que sigui l'entorn o superfície on per exemple jugues o menges

Planifica el teu dia:

- fes un llistat de temes pendents
- posa un número per prioritats
- utilitza els recordatoris

Vigila amb les xarxes socials:

- apaga les notificacions de nous missatges i resevat el moment de descans per a les teves xarxes
- varia els teus temes de lectura de les xarxes

Fes descansos:

- posa-t un horari total de feina
- descansa ent una parada o canvi radical de tasca
- mou-te
- hidrata't
- canvia d'estança
- mira per la finestra



Facebook : Formació Orientació Coaching

Twitter: @FOCcoaching

Instagram: clara_verges_moments_de_psico

CLARA VERGÉS

