

# SETE PRÁTICAS RECOMENDADAS PARA A TRANSIÇÃO AO TRABALHO REMOTO



ESTRUTURE OS TEMPOS DE TRANSIÇÃO . . . . .	1
DETERMINE UMA ÁREA DE TRABALHO . . . . .	2
CALÇAS SÃO OPCIONAIS . . . . .	3
ACEITE O DESCONHECIDO . . . . .	4
PREPARE LEMBRETES . . . . .	5
LIDERE PELO EXEMPLO . . . . .	6
LEMBRE-SE QUE ESTAMOS TODOS JUNTOS . . . . .	7

# SETE PRÁTICAS RECOMENDADAS PARA A TRANSIÇÃO AO TRABALHO REMOTO

---

Atualmente, muitos de nós estão vivendo em tempos imprevisíveis. As empresas estão adotando políticas de trabalho em casa que são uma experiência inteiramente nova para a maioria dos funcionários. Esses funcionários ficam imaginando como se manterão tão produtivos em casa quanto são no trabalho.

A Logitech está aqui para garantir que você não esteja sozinho. Juntos, podemos atravessar a transição do trabalho no escritório para o trabalho remoto. No final, você poderá até mesmo apreciar os benefícios que um trabalhador remoto pode alcançar em um dia típico de expediente.

A equipe de colaboração por vídeo da Logitech reuniu as sete melhores dicas para ajudá-lo a fazer a transição da forma mais tranquila possível. O resultado: “Sete práticas recomendadas para a transição ao trabalho remoto”.

# 1 ESTRUTURE OS TEMPOS DE TRANSIÇÃO

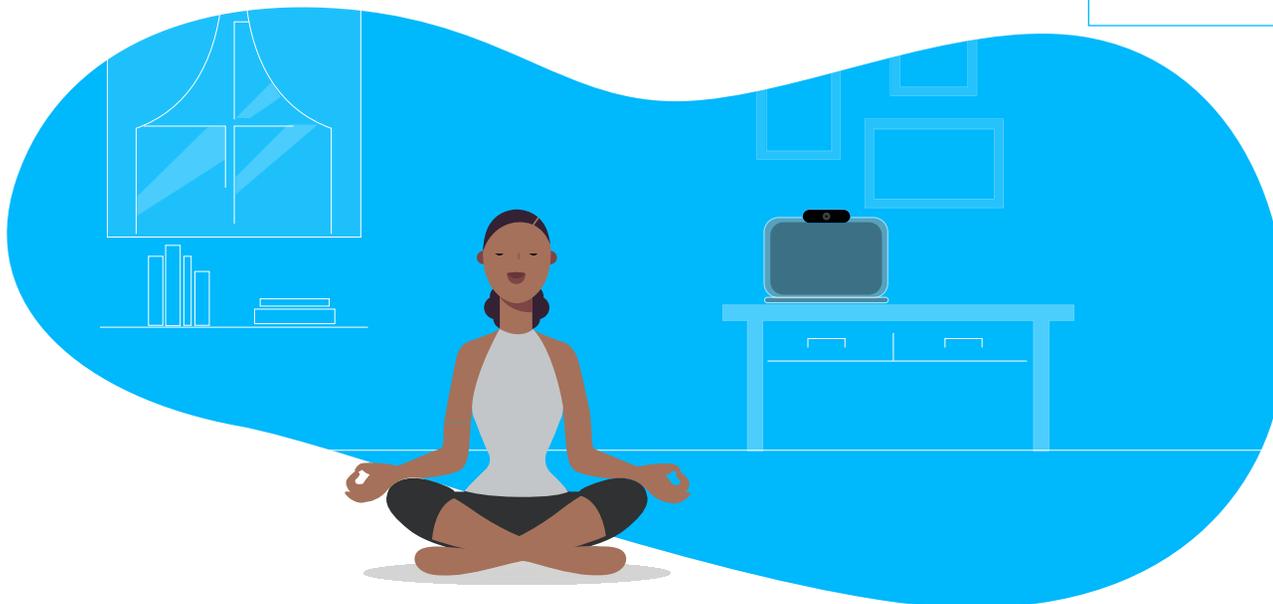
Para muitos trabalhadores, a locomoção de e para o escritório é um tempo de transição mental. Quando estamos confinados em casa, esta pequena tarefa pode parecer sem importância, ou talvez até mesmo pareça uma bênção (adeus trânsito!), mas a perda desse tempo de decompressão após um dia de trabalho árduo pode ter um preço em nosso bem-estar mental.

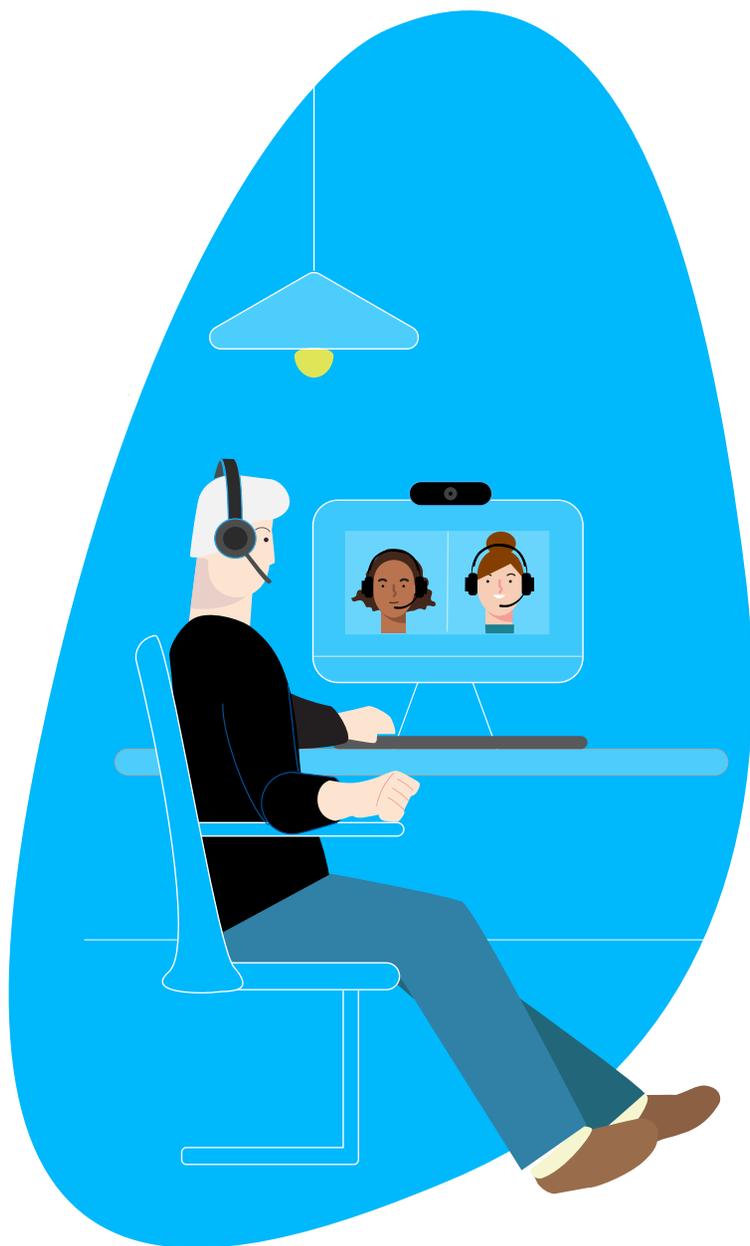
A solução: experimentação: teste atividades diferentes para começar e encerrar seu dia, como exercícios de respiração, um tempo para reflexão ou caminhada, exercícios físicos, meditação, leitura ou até mesmo uma soneca. Encontre aquilo que funciona para sua nova rotina de trabalho em casa.

## DICA DO FUNCIONÁRIO

Bob Knepp, gerente de alianças globais na Logitech, usa o tempo que ele gastaria em transporte até o escritório para embarcar em sua esteira e fazer sua caminhada diária.

Depois do trabalho, Bob se diverte cozinhando e experimentando novas receitas como parte de seu tempo de decompressão.





## 2 DETERMINE UMA ÁREA DE TRABALHO

Onde você trabalha faz diferença. Se atirar no sofá na frente da TV, com a tentação de assistir alguns seriados, não é o ideal, assim como deitar-se na cama onde você poderá sentir vontade de relaxar ou dormir. É necessário um espaço dedicado ao trabalho.

A solução: é essencial encontrar um lugar em sua casa para ser transformado em escritório. Não é preciso um cômodo inteiro, apenas uma área dedicada que transmita o tom de atenção e foco durante seu expediente.

### DICA DO FUNCIONÁRIO

Aspen Moulden, vice presidente regional de marketing, e o esposo dela, trabalham em casa. Compartilhando o mesmo espaço de escritório, eles contam com um [mouse vertical](#) e um [teclado ergonômico](#) para melhorar sua postura, reduzir a tensão e aumentar o apoio. Para limitar as distrações, eles investiram em soluções de áudio com um [headset com redução de ruídos ativa e um microfone com cancelamento de ruído avançado](#), - que limitam as distrações em seu ambiente e permitem que eles permaneçam focados em suas ligações.

# 3 CALÇAS SÃO OPCIONAIS

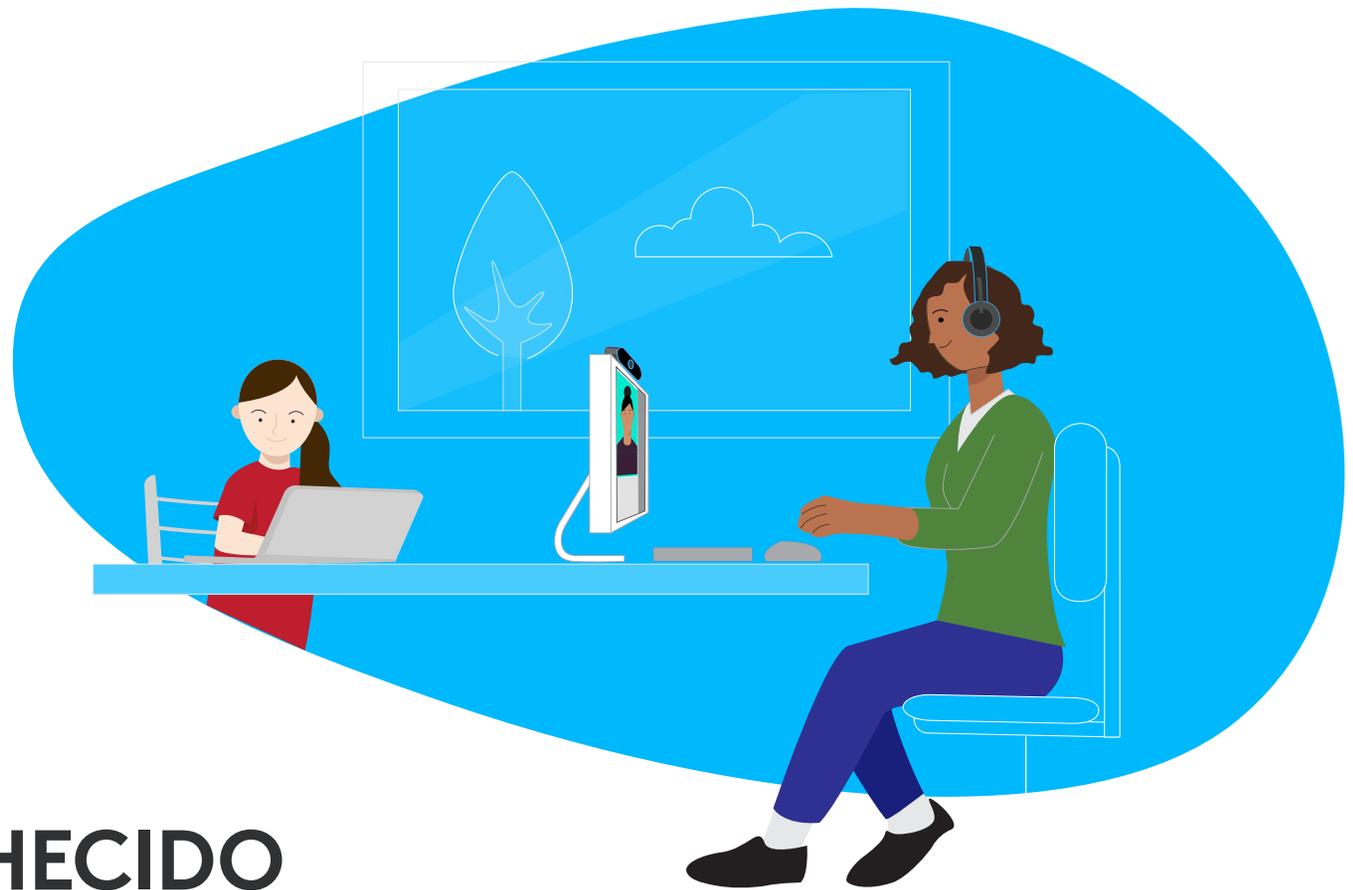
Trabalhar de pijama é uma ideia que atrai todo mundo. Entretanto, há um benefício psicológico real em se vestir para o trabalho mesmo em casa, pelo menos da cintura para cima.

A solução: não rompa sua programação. Mantenha sua rotina normal, como se fosse para o escritório ou visitar um cliente, mas aproveite a flexibilidade de usar calças de moletom, jeans, bermudas ou o estilo de vida “calças opcionais”. Lembrete amigável: desligue a câmera se for se afastar de sua mesa durante uma chamada (você não vai querer exibir suas cuecas).

## DICA DO FUNCIONÁRIO

O gerente de contas nacional, Josh Keel, mantém sua rotina matutina: ginástica rápida, café da manhã, banho e se vestir, combinando uma camisa social com o conforto de bermudas em sua residência na sempre ensolarada San Diego, CA.





# 4 ACEITE O DESCONHECIDO

Trabalhar em casa não significa que você precisa sacrificar as interações cara a cara. Se você está começando a usar colaboração em vídeo profissionalmente, é hora de abraçar e liberar o poder do vídeo para gerar engajamento entre os membros da equipe e clientes.

A solução: traga ou invista em uma webcam externa. Reuniões por vídeo oferecem benefícios semelhantes aos encontros presenciais, fazendo com que sejam quase tão bons quanto estar lá pessoalmente. Além disso, softwares inovadores, como a tecnologia RightLight da BRIO, fornecem um visual profissional em qualquer condição de iluminação, para mostrar sempre seu melhor ângulo.

## DICA DO FUNCIONÁRIO

Antes da Logitech, a experiência de trabalho remoto de Jenn Jakubowicz, gerente de canais de marketing, tinha apenas áudio. A vergonha de aparecer em vídeo de Jenn se dissolveu quando ela percebeu a capacidade do vídeo em estabelecer relacionamentos e construir confiança através da visualização em tempo real da linguagem corporal, das expressões faciais e das emoções dos participantes da reunião.

# 5 PREPARE LEMBRETES

Intervalos para o café são tão importantes no trabalho em casa quanto no escritório. É recomendado que você faça as pausas necessárias e evite que o tempo de trabalho invada seu tempo pessoal.

A solução: configure seu relógio, aplicativo de exercícios ou alarme para se levantar e andar um pouco. Quando for a hora do intervalo, afaste-se de sua área de trabalho para relaxar e clarear a mente.

## DICA DO FUNCIONÁRIO

Gerenciando grandes contas remotamente, o gerente de contas nacionais Eric Meyer frequentemente tem jornadas de oito ou nove horas de ligações consecutivas. Eric bloqueia sua agenda a cada duas horas para uma pausa de 15 minutos. Ao criar essa rotina de pequenas pausas, Eric mantém um hábito saudável para evitar a síndrome das reuniões sem descanso.



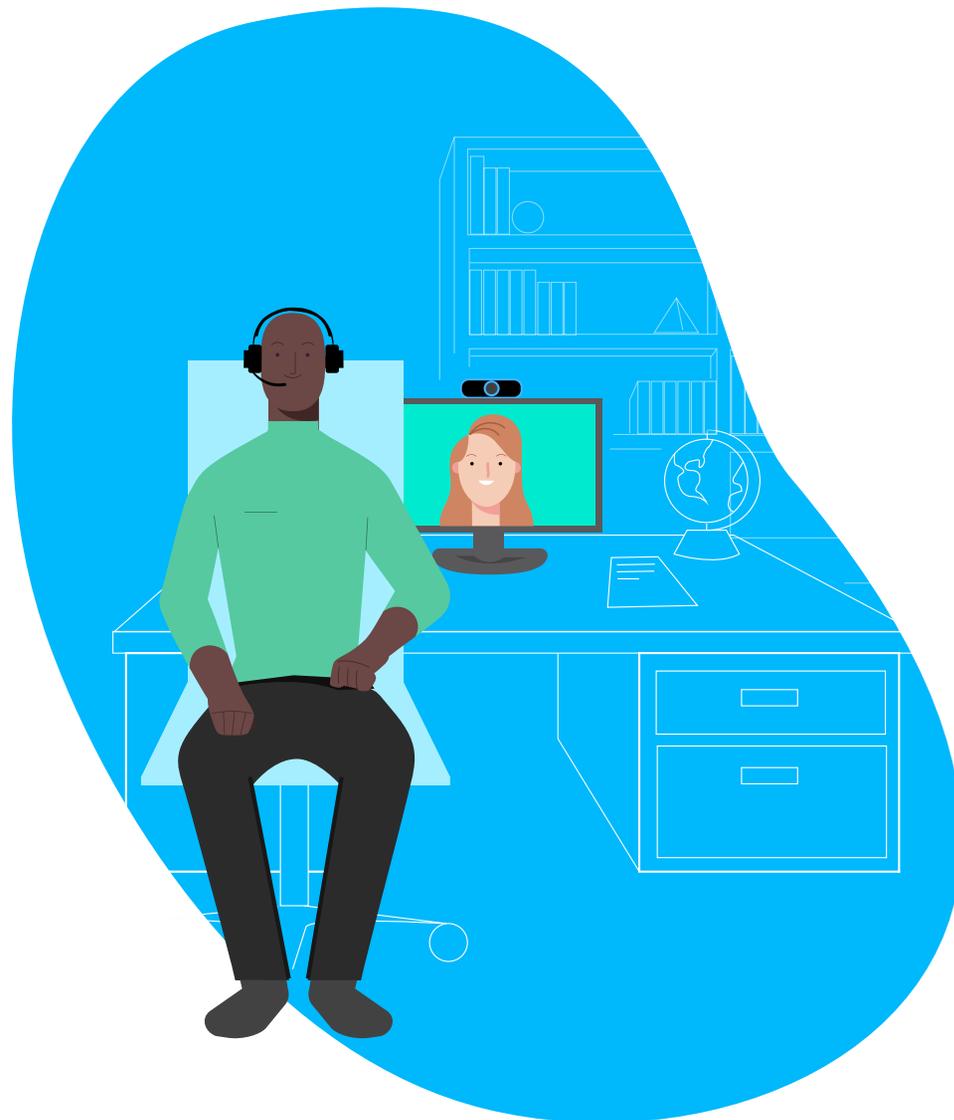
# 6 LIDERE PELO EXEMPLO

Todo mundo conhece o ditado sobre liderar pelo exemplo. Agora é o momento ideal para colocá-lo em prática.

A solução: mostre aos funcionários como acolher essa nova forma de trabalho ao criar um equilíbrio: agendar intervalos, cuidar de si mesmo e interagir com os funcionários por meio de vídeo promove um senso de conectividade e reduz o isolamento.

## DICA DO FUNCIONÁRIO

Ricardo Santos, chefe de colaboração em vídeo para as Américas, está sempre em vídeo não importa o ambiente. Ele se foca em criar um ambiente de trabalho ao mesmo tempo engajador e saudável. Ricardo estabelece um equilíbrio definido entre trabalho e vida, e incentiva sua equipe a fazer o mesmo ao liderar pelo exemplo.





# 7 LEMBRE-SE QUE ESTAMOS TODOS JUNTOS

Você se lembra quando o [Professor Robert E. Kelly foi interrompido por seus filhos durante uma transmissão ao vivo da BBC em 2017](#)? Este é um dos mais famosos momentos virais de trabalho em casa. Mas ele demonstra algo importante: distrações e interrupções acontecem no escritório e não haverá problemas se ocorrerem em casa também.

Sejam seus filhos entrando em seu escritório ou seu cachorro salvando sua vida de um esquilo no pátio, a vida acontece. Precisamos aceitar essas interrupções e entender que somos todos humanos.

## MENSAGEM PRINCIPAL

Com o recente aumento no trabalho remoto, haverá uma curva de aprendizado para adaptação a esta nova forma de trabalho. Ao final de tudo, precisamos nos ajudar, pois estamos juntos nisso.

É hora de promover o trabalho em casa e transformá-lo em uma experiência divertida e produtiva. Concentre-se em formas de permanecer engajado, ria das distrações, encontre o equilíbrio ideal entre vida e trabalho, aproveite as vantagens do trabalho remoto (como “calças opcionais” e sorria para a câmera).

Crie melhores experiências de trabalho em casa com as soluções de colaboração em vídeo da Logitech. Saiba mais em [logitech.com/vc](https://www.logitech.com/vc)



logitech®

[www.logitech.com/vc](https://www.logitech.com/vc)

Entre em contato com o seu revendedor  
ou ligue para nós no número 800-308-8666

Logitech Inc.  
7700 Gateway Blvd  
Newark, CA 94560  
Publicado em março de 2020

© 2020 Logitech. Logitech, o logotipo da Logitech e outras marcas da Logitech são propriedades da Logitech e podem estar registrados. Todas as outras marcas registradas são propriedades dos respectivos proprietários. A Logitech não se responsabiliza por quaisquer erros possíveis nesta publicação. As informações de recursos, preços e produtos aqui contidas estão sujeitas a alterações sem prévio aviso.