

# SPOSOBY NA SKUPIENIE SIĘ PODCZAS PRACY

w domu

## USTAL CEL I PRIORYTETY

Zdecyduj co jest najważniejsze i od tego zacznij.

## ZRÓB LISTĘ ZADAŃ

Ważne, żeby była realistyczna do wykonania i zawierała orientacyjny czas trwania każdego zadania.



## ZADBAJ O WYGODĘ UPORZĄDKUJ MIEJSCE PRACY

Pamiętaj o odpowiednim oświetleniu, wygodnym krześle itd.

## POZBĄDŹ SIĘ ROZPRASZACZY

Wyłącz telefon, media społecznościowe itp.

## ZAMKNIJ DRZWI

Powiedz domownikom, że pracujesz i nie chcesz, żeby ci przeszkadzano.



## MIEJ POD RĘKĄ NOTES

Zapisuj rozpraszające cię pomysły, myśli, które nachodzą cię w trakcie pracy.



## PAMIĘTAJ O PRZERWACH

Najlepiej 10 minutowych, co 45 minut.

## PRZYGOTUJ SOBIE ZASILACZE ENERGII

Przygotuj sobie zapas wody i zdrowe przekąski.

## NIE OCIĄGAJ SIĘ

Ale mam dużo do zrobienia

Ciekawe co robią znajomi?

Sprawdź listę zadań i działaj!