

5 Tips ปรับชีวิต

"Work From Home"

ตั้งเวลาตื่นเหมือนไปทำงาน



ให้ทำความเข้าใจกับตัวเองใหม่ว่า เราแค่เปลี่ยนสถานที่ทำงาน จึงไม่จำเป็นที่จะต้องรับทุกกิจวัตรในยามเช้าของตัวเอง ฉะนั้นหากที่ผ่านมามีใครตื่นนอนปุ๊บ และทำงานปั๊บ ลองปรับไปตื่นเช้าๆ แบบเดิม ทำกิจวัตรประจำวันเหมือนเดิม เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจสำหรับการทำงาน มันจะช่วยให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ทำตัวให้เหมือนมืออาชีพ



เพื่อแสดงถึงความเป็นมืออาชีพ ไม่ควรสวมใส่ชุดนอน และปล่อยหน้าเหินมา นั่งทำงานหน้าคอมเด็ดขาด เพราะประโยชน์ทางจิตวิทยา คือการปรับ Mindset ว่าคุณกำลังอยู่ในโหมดของการทำงาน แม้ว่าการแต่งตัวทำงานที่บ้านนั้นจะไม่ต้องใส่สูท หรือสวมกระโปรง แต่เพื่อความเหมือนมืออาชีพ คุณควรใส่ใจกับการแต่งกายและแต่งหน้าให้ดูดี มีออร่า เมื่อถึงเวลาต้องใช้แพลตฟอร์มวิดีโอแชตตอนประชุมงาน

เตรียมเครื่องมือการสื่อสารให้พร้อม

เมื่อต้องทำงานที่บ้าน ควรเตรียมโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ สมุดจดบันทึก อินเทอร์เน็ต รวมไปถึงแอปพลิเคชันที่ต้องใช้สำหรับการสื่อสารให้พร้อม และเปิดใจรับรูปแบบการสื่อสารใหม่ๆ ให้พร้อมเสมอ หมั่นตรวจสอบ e-mail หรือการติดต่อทางช่องทางอื่นๆ อยู่เป็นระยะ เพื่อสื่อสารได้ทันที



จัดตารางเวลาให้ดี

- กำหนดเวลาเข้างาน-เลิกงานให้ชัดเจน และแบ่งเวลาพักรับประทานอาหารเหมือนกันกับทำงานอยู่ที่องค์กร

- จัดลำดับความสำคัญจากลิสต์งานที่ต้องทำทั้งหมด แล้วกำหนดเวลาของงานแต่ละชิ้นให้ชัดเจน



หาเวลาพักให้กับตัวเอง

เมื่อคุณทำงานได้ดีตามที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ ควรพักผ่อนหรือเปลี่ยนอิริยาบถ ด้วยการพักผ่อนกลางแจ้ง อ่านหนังสือดีๆ สักเล่ม เล่นโยคะ หรือบอดี้เวท หรือลุกขึ้นมาผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากการนั่งทำงานนานๆ ซึ่งเป็นการเติมพลังบวกให้คุณสู้ต่อสำหรับการทำงานในวันถัดไป

"Work From Home"

อย่างปลอดภัย

1. ตรวจสอบความปลอดภัยของอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ใช้ระบบป้องกันไวรัส รวมถึงระบบปฏิบัติการหรือแอปพลิเคชันต่างๆ ที่ทันสมัยอยู่เสมอ
2. เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่านเครือข่ายที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงการเชื่อมต่อเครือข่ายสาธารณะ
3. หลีกเลี่ยงการแลกเปลี่ยนข้อมูลองค์กรที่สำคัญๆ ผ่านการเชื่อมต่อที่ไม่ปลอดภัย
4. ระมัดระวังอีเมลใดๆ ที่อ้างถึงไวรัสโคโรนา เนื่องจากอาจเป็น Phishing เพื่อหลอกลวงให้ดาวน์โหลดมัลแวร์อันตราย
5. เข้ารหัสอุปกรณ์ทุกครั้งที่เป็นไปได้
6. ใช้ Cloud Storage ในการเก็บไฟล์และข้อมูล
7. ควรหลีกเลี่ยงพื้นที่ทำงานหรือพื้นที่สาธารณะที่ใช้ร่วมกัน เพื่อลดการแพร่กระจายของไวรัส Covid-19

