

Webinarium

Pracujesz zdalnie? Pracuj z głową!

Organizacja czasu i efektywna praca własna w warunkach pracy zdalnej

Organizatorzy:

Regionalny Ośrodek Enterprise Europe Network przy Fundacji Rozwoju Przedsiębiorczości
ambasador bezpieczeństwa i zdrowia w pracy

oraz

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
Krajowy Punkt Centralny Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy



Łódź, 6 listopada 2020 r.

CIOP  **PIB**



enterprise europe network

Linki do filmików nt. pracy zdalnej

https://www.youtube.com/watch?v=jn32g5S_0ZU&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=DYu_bGbZiiQ

Aplikacja dzwonu uważności na telefon

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.googlecode.mindbell&hl=en_US&gl=US



een.ec.europa.eu

CIOP  PIB



Wsparcie dla biznesu w zasięgu ręki



PRACA ZDALNA

JEST PRACA, DOBRA DLA WSZYSTKICH. JAKA?

TO PRACA NAD SAMYM SOBĄ.

JAKA JEST TWOJA POSTAWA DO PRACY ZDALNEJ?

NEGATYWNA – NIE ZADZIAŁA. ZATEM ZMIENIAJ SIEBIE.

LEPSZE ROZPOZNANIE SPRZYJA POZYTYWNEJ ZMIANIE.

ZACZNIJ Z TYM CO MASZ. TU I TERAZ! RÓB TO CO DZIAŁA!

NIECH ZDALNIE = NORMALNIE & FAJNIE

MY LUDZIE

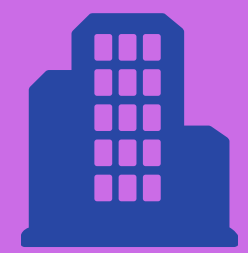
USŁYSZ CO JEST TRUDNE

ZASKAKUJ INNYCH POZYTYWNIE

KOMUNIKUJ Z INNYMI ON/OFFLINE

INTEGRUJ LUDZI Z NIESPODZIANKAMI

ZEBRANIA TO TLEN – NASYCAJ JE DOBRZE



OTOCZENIE

WIETRZ POKÓJ – ZMIENIAJ LAMPY

ZERKAJ W DAL – PRACUJ Z ODDECHEM

PATRZ NA DRZEWA – POZNAJ NOWE MEDIA

OSWÓJ KOMUNIKATORY – PYTAJ O POMOC

ZADABAJ O KOMFORTOWE SPRZĘTY

W TLE SŁUCHAJ MUZYKI KTÓRA WYCISZA

HIGIENA

MIEJ PLAN DNIA – ODHACZAJ ZADANIA

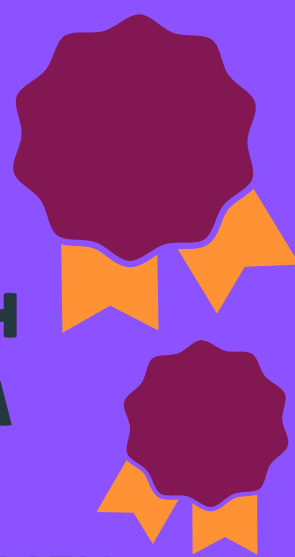
UBIERZ 'GARNITUR' – ZACHOWAJ RYTM 8H

ZAPLANUJ POSIŁKI – WODA TO PODSTAWA

WIECZORNY RELAKS – DBAJ O DOBRY SEN

UNIKAJ ROZPRASZACZY – RÓB SPRINTY 45MIN

RÓB PRZERWY W RUCHU – NAGRADZAJ SIEBIE



SZEFUJ

DAJ I ZNAJ PLATFORMY KOMUNIKACJI

WPROWADZAJ W NOWE TECH & SYT

DAWAJ PRZYKŁAD – POMAGAJ W ZMIANACH

DOCENIAJ INNYCH – ZAPEWNIJ O WSPARCIU

MONITORUJ ENERGIĘ U SIEBIE I INNYCH

HOLISTYCZNY COACHING SKONCENTROWANY NA ROZWIĄZANIACH

W RADZENIU SOBIE Z KORONAWIRUSEM & PSYCHOKORONAWIRUSEM



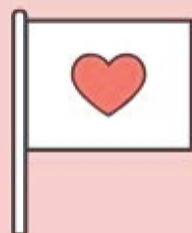
Dbaj o odporność swoją i innych

JEŚLI NIE MUSISZ- NIE SPOTYKAJ
SIĘ Z INNYMI OSOBIŚCIE
REGENERUJ SWOJE SIŁY I ZADBAJ
O KOGO SIĘ DA ZDALNIE
EMOCJE SĄ NORMALNĄ REAKCJĄ
ZATROSCZ SIĘ O NIE
POSTARAJ SIĘ ZROZUMIEĆ
UCZUCIA DRUGIEGO CZŁOWIEKA



Zarażaj sensem i rozwiązaniami

LUDZIE W LĘKU MOGĄ WĄTPIĆ
W SIEBIE I PRZYSZŁOŚĆ- POMAGAJ
BUDOWAĆ POZYTYWNE WIZJE
OGRANICZAJ NARZEKANIE KTÓRE
NIE PROWADZI DO ROZWIĄZAŃ
NIGDY NIE ODBIERAJ NIKOMU
NADZIEI- ZACĘCAJ DO ROZSĄDNEGO
BUDOWANIA SIŁY PSYCHICZNEJ



Diagnostuj na co masz wpływ i o to zadбай

OBAWY I NEGATYWNE PROROCTWA
SPROWADZAJ DO POZIOMU FAKTÓW
ZACHĘCAJ DO RACJONALNEJ
ANALIZY DANYCH
ZATROSCZ SIĘ TERAZ O TO CO
BUDUJE LEPSZE DZIŚ I JUTRO
SKUP SIĘ NA PROJEKTOWANIU
POZYTYWNEJ PRZYSZŁOŚCI



Testuj co działa skutecznie i pożytecznie

STRACH CZASEM POWSTRZYMUJE
NAS OD DZIAŁANIA- BĄDŹ ODWAŻNY
PODEJMUJ DZIAŁANIA MIMO LĘKU
NIE WIESZ CO ROBIĆ- ODETCNIJ
I SPRAWDŹ CO SKUTECZNIE ROBIĄ
INNI BY SOBIE RADZIĆ
LICZĄ SIĘ ZREALIZOWANE PLANY
DZIAŁAJ TU I TERAZ- Z TYM CO MASZ



BĄDŹ ZDROWYM PRZYKŁADEM

ZAPRZESTAŃ TEGO CO SZKODZI
RÓB TO CO ZABEZPIECZA
INWESTUJ W TO CO SKUTECZNE

projektuj!MY zdrowie

90-103 Łódź, ul. Piotrkowska 86

tel. 42 630 36 67, faks 42 632 90 89

fundacja@frp.lodz.pl

www.frp.lodz.pl

<https://www.facebook.com/FundacjaRozwojuPrzedsiębiorczosci/>



Wsparcie dla biznesu w zasięgu ręki

