

JAK SIĘ SKUPIĆ PRACUJĄC W DOMU?

ANNA KOBLOWSKA & NATALIA OCHLA



WYELIMINUJ ROZPRASZACZE

Wyłącz telefon i media społecznościowe. Poproś również domowników aby Ci nie przeszkadzali.



ZASIŁAJ MÓZG!

Pamiętaj o przygotowaniu sobie zdrowych przekąsek, które dodają energii oraz o stałym nawadnianiu.



ZADBAJ O PORZĄDEK!

Ład i porządek w miejscu pracy sprzyja lepszej koncentracji.



ZRÓB LISTĘ ZADAŃ!

Zapisz sobie co masz do wykonania, ustal priorytety i zacznij od nich.



ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ!

Nieprawidłowa postawa może doprowadzić do bólu pleców, nóg oraz głowy.



WIETRZ POMIESZCZENIE, W KTÓRYM PRACUJESZ!

Świeże powietrze, odpowiednia temperatura oraz światło dzienne są bardzo ważne w utrzymywaniu koncentracji.



PAMIĘTAJ O ROBIENIU PRZERW!


Zaleca się robić pięciominutowe przerwy co 25-30min, podczas których możemy rozciągnąć mięśnie.



WYŚPIJ SIĘ!

Wyspany, wypoczęty mózg lepiej się koncentruje, zapamiętuje oraz jest bardziej wydajny.

powered by

 PIKTOCHART