



Line Ullmann & Gitte Koldtoft
68 råd til hjemmearbejdet
168 sider
Frydenlund

De måtte jo komme, de første udgivelser med konkrete råd, analyser og perspektiver for hjemmearbejde.

Den her bog er dejlig enkel, idet den har en række forslag til, hvordan man kan praktisere hjemmearbejdet uden nødvendigvis at miste motivationen men at få den erstattet af energi og arbejdsglæde.

F.eks.

Kan man henlægge noget af sit hjemmearbejde til biblioteket - for afvekslingens skyld, måske på en cafe eller hjemme hos andre.

Du bliver bedre til at bevare fokus ved at slukke for alle forstyrrelser som telefoner, mails, teams, skype mv.

Husk at forventningsafstemme med dine kollegaer, så du ikke skal have dårlige samvittighed, når du er offline.

Tal om andet end arbejde med kollegerne.

Brug 20/8/2 metoden. 20 minutter til at sidde ned, otte til at stå op og to minutter hvor du kommer væk fra skærmen.

Lav vejtrækningsøvelser

Tænk på om man kan holde nogle af dine møder som walks´n´talks

Og mange andre supergode råd.

Hver og en ser ud til at kunne have en effekt. Og lagt sammen vil de anvendt korrekt helt sikkert kunne give dig større arbejdsglæde og dermed større glæde i livet.