TELETRABALHO

SEJA UM APOIO PARA SI E PARA OS SEUS COLEGAS

- Mantenha um equilíbrio positivo entre a vida e o trabalho e encoraje os seus colegas a fazer o mesmo;
- Faça "check-in" regularmente com a sua equipa, promovendo momentos de contacto como se estivessem no escritório;
- Estabeleça novas formas de trabalho (ex. faça reuniões por videoconferência);
- Tire partido das tecnologias (ex. troque uma chamada por uma videochamada para aumentar a sensação de contacto com outros);
- Promova a conversa sobre saúde mental encorajando a partilha de pensamentos e emoções sobre esta fase.

ENCONTRAR+SE

Adaptado de mind