

Мой дом - мой офис. 7 советов по созданию домашнего офиса



Сессия подходит к концу и для многих наступает время практики, а для кого-то - даже работы. Как обустроить рабочее место так, чтобы это не было уютным гнездышком, где единственное, что хочется делать - смотреть сериальчики и листать Instagram?

Мы подготовили для Вас 7 советов, как в домашних условиях создать офис для эффективной учёбы и работы.

- 1. Мой офис - моя крепость.** Найдите себе место, которое будет для вас рабочим, мысленно отгороженным от остального, жилого. Как бы смешно это не прозвучало, но это может превратиться в привычку «ходить на работу». Ассоциация - вещь сильная.
- 2. Никакого хаоса, даже творческого.** Посторонние предметы (фантики, давно забытые колпачки, батарейки, скрепки) на рабочем месте отвлекают и мешают. Порядок в вещах помогает сохранять порядок в мыслях.
- 3. Соцсети подождут.** "Так, надо сосредоточиться... О! Кто-то пишет. Сейчас, только посмотрю. Прикольно, лайк. Хмм... а что тут новенького?..". Знакомо? Вот так и заканчивается рабочий день не успев начаться. В лучшем случае, обнаружишь себя

листающим мемы 40 минут спустя.

4. Когда я работаю, я глух и нем. Договоритесь с близкими или соседями по общежитию, что в определенное время или когда Вы за письменным столом, обращаться к Вам стоит только по необходимости. Кот тоже подождёт (если Вы не забыли его покормить).

5. Прерывайтесь. Да, нужно уметь отвлечься и дать себе отдых. Переключитесь, например, на приготовление обеда или зарядку. Переход от одной деятельности к другой помогает восстановить силы.

6. Всё по порядку. Составьте расписание и старайтесь следовать ему. Вносите туда и глобальные (Выполнить план на месяц, закрыть сессию или купить компьютер) и повседневные задачи (Доделать презентацию, прочитать 30 страниц книги, выучить 5 билетов). Можете сделать это на листочке, в табличке Excel или каком-нибудь приложении. И помните, составление расписания - не пустая трата времени: оно сэкономит Вам время, и, главное, нервы (никто ведь не любит вспомнить о дедлайне в ночь перед дедлайном).

7. Вовремя остановиться. Этот совет для тех, кто усвоил 6 предыдущих. Умение сказать «Стоп!», когда вошёл в рабочий раж, очень важно, особенно, если на часах 2:30. Если Вы думаете, что, проработав полночи, повысите эффективность работы, то это едва ли так. Да и здоровье дороже. Несколько часов ночного перегруза и состояние зомби на следующий день Вам обеспечено, кофеин и энергетики, опять же, не поберегут вашего здоровья.

На этом наша подборка подошла к концу, но помните: уникального рецепта для создания домашнего офиса, также как и панацеи от прокрастинации, не существует. Каждый - хозяин своей жизни. Ставьте цели, добивайтесь их, развивайтесь и покоряйте новые высоты.