



Решение проблемы: работа после завершения рабочего дня

- 1.** Второй телефон
Для разграничения личных и рабочих коммуникаций
- 2.** Определить точное рабочее время
- 3.** Сообщить детям, родителям, руководству время, после которого нельзя связываться
- 4.** Определить сколько времени после работы, можно ещё поработать дома

Проверка тетрадей, подготовка к уроку, заполнение журнала и т.д.
- 5.** Составить план на день, включая час для непредвиденных задач, стараться придерживаться
- 6.** Выявить НЕ свою работу и отказаться от нее
- 7.** Группировать и выполнять определённые задачи, в определённые дни

Один день выделить для регистраций, один день для репетиций, акций и т.д.
- 8.** Заполнять свое нерабочее время интересным досугом(поездки, кино, танцы, спа и т.д.)

Чтобы отвлечься от работы и избежать соблазна взяться за какую-то задачу
- 9.** Найти единомышленников в коллективе
- 10.** "Работать" на работе!

Не отвлекаться на посторонние разговоры, сплетни и т.д.

11. Наладить материально-техническую базу

Чтобы не терять время из-за проблем с техникой

12. Проработать с психологом, коучем свои проблемы, мешающие отдыхать после работы: тревожность, гиперответственность и т.д.

13. Навести порядок в своих гаджетах(покинуть лишние чаты, удалить лишние папки) и на рабочем месте

Чтобы не тратить время на поиски нужной, на данный момент, информации, предметов, документации

14. Привести в порядок свое здоровье, принимать витамины

15. Найти моменты, которые можно оптимизировать в своей работы

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?