



Решение проблемы: работа после завершения рабочего дня

- Второй телефон
Для разграничения личных и рабочих коммуникаций
- Определить точное рабочее время
- Сообщить детям, родителям, руководству время, после которого нельзя связываться
- Определить сколько времени после работы, можно ещё поработать дома
Проверка тетрадей, подготовка к уроку, заполнение журнала и т.д.
- Составить план на день, включая час для непредвиденных задач, стараться придерживаться
- Выявить НЕ свою работу и отказаться от нее
- Группировать и выполнять определённые задачи, в определённые дни
Один день выделить для регистраций, один день для репетиций, акций и т.д.
- 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
- Найти единомышленников в коллективе
- "Работать" на работе!
Не отвлекаться на посторонние разговоры, сплетни и т.д.
- Наладить материально-техническую базу

Чтобы не терять время из-за проблем с техникой

- Проработать с психологом, коучем свои проблемы, мешающие отдыхать после работы: тревожность, гиперответственность и т.д.
- 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
- Привести в порядок свое здоровье, принимать витамины
- Найти моменты, которые можно оптимизировать в своей работы

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

как это убрать?