

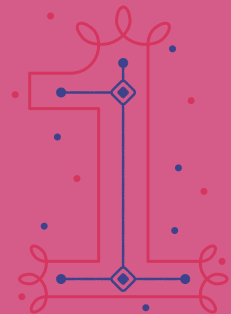
# العمل من المنزل

10 أفكار للعمل بفاعلية

مميز رلد

# لكل ما يخص الأم والطفل في الشرق الأوسط





## جهزي مكان للعمل

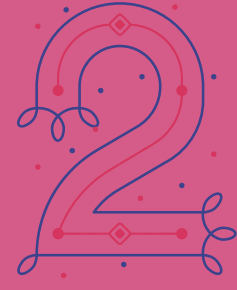
للمزيد من نصائح العمل عن بعد اضغطي هنا



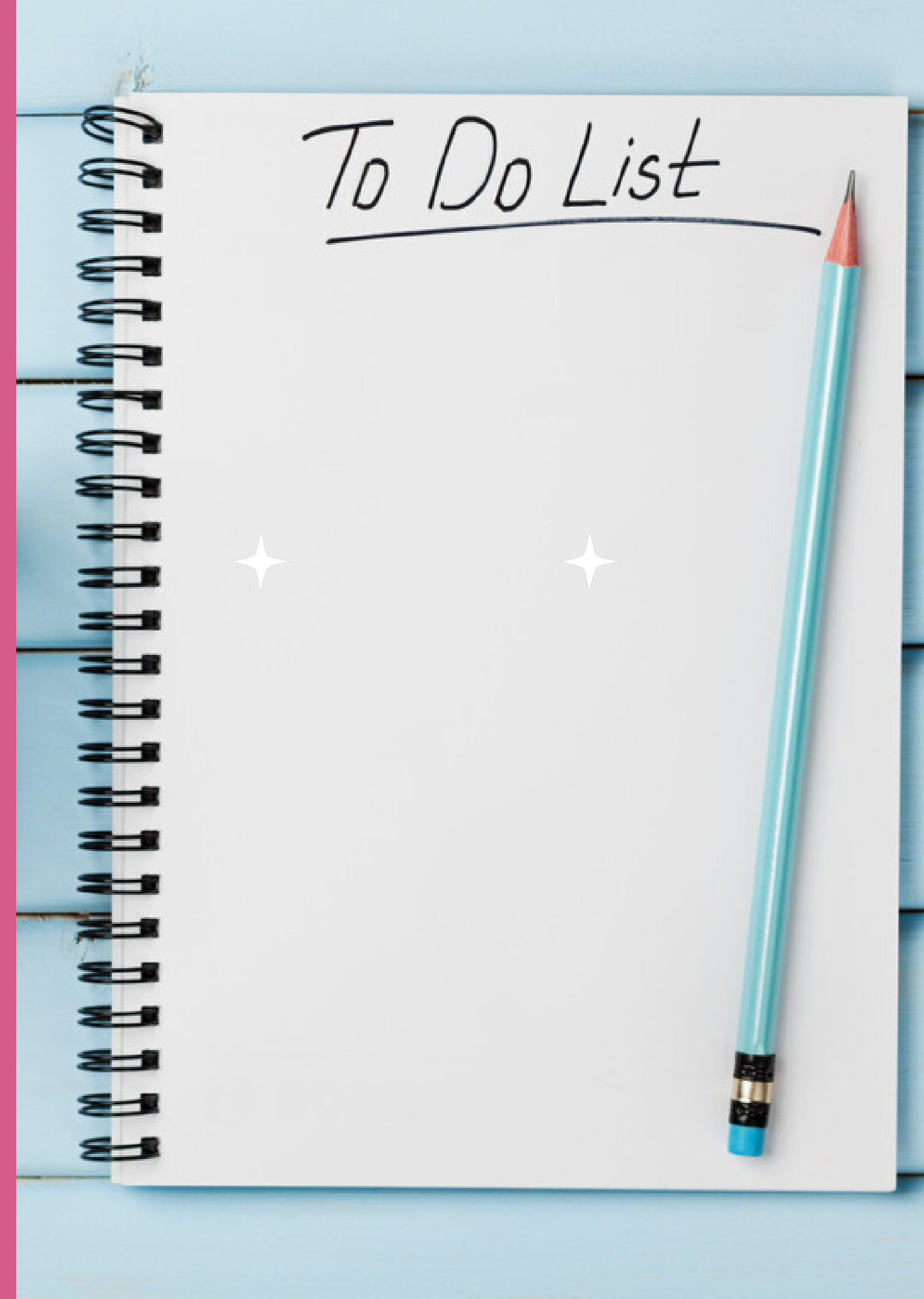
مكان العمل سيساعدك في  
التركيز، وفصل العمل عن  
مهام الحياة وسيوضح لكل  
أنتك في وقت العمل. ويحد  
من مقاطعتهم لك.

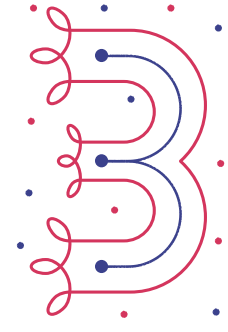


للمزيد من نصائح العمل عن بعد اضغطي هنا



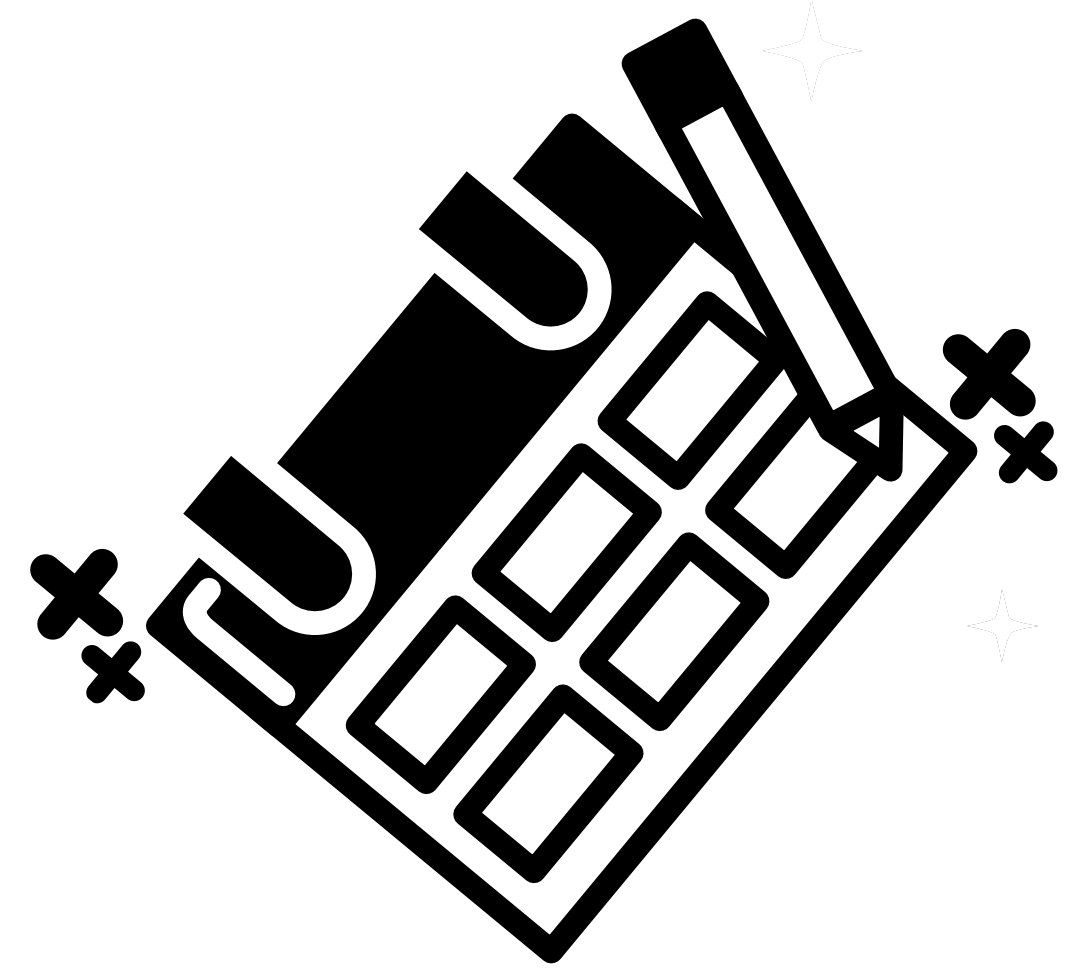
اكتبى قائمة المهام:





# جهزي جدول واضح ليومك.

ليس فقط لمهام العمل، بل للمهام المنزلية أيضاً لتقسمي وقتك بشكلٍ صحيح ولا تشعرني بالتعب لاحقاً خلال اليوم.

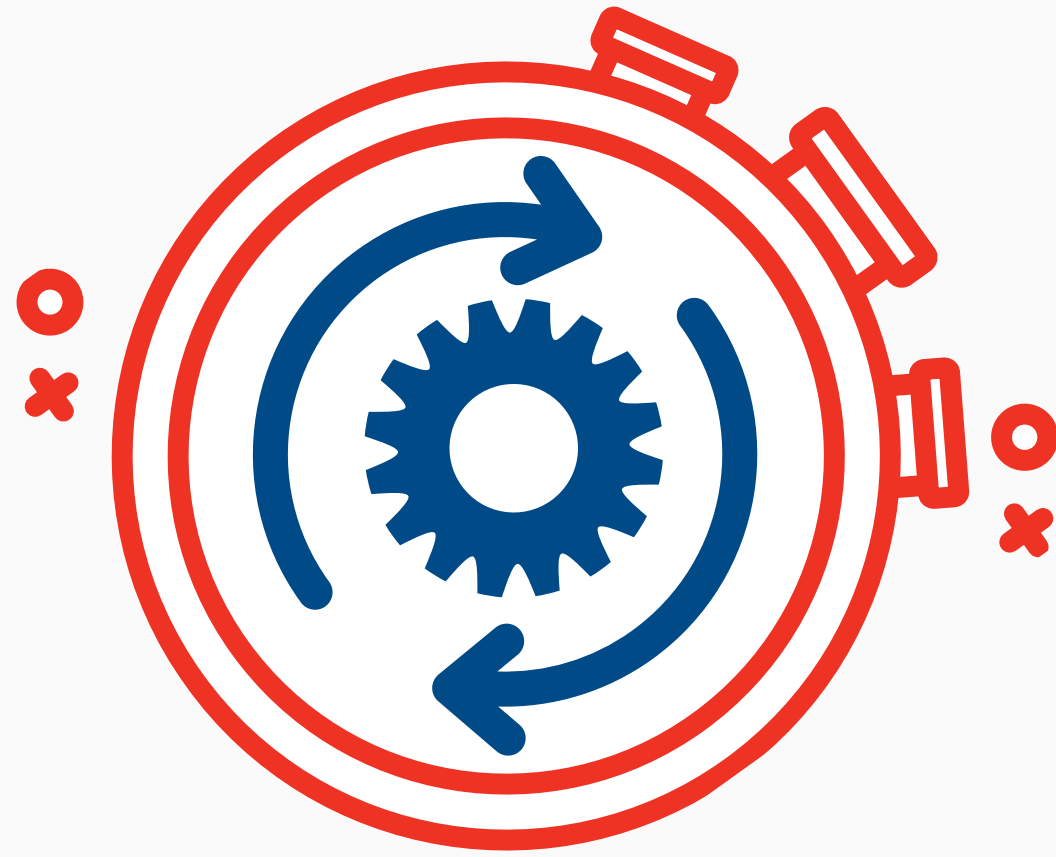


للمزيد من نصائح العمل عن بعد اضغطي هنا



# عَرِّفِي مِهَامِك

أي المهام تحتاجين فيها التعاون مع زملاءك؟ أي منها يمكنك عمله لوحدهك تماماً؟ حددي المهام وقسمي وقتك بناءً على طبيعتها.



للمزيد من نصائح العمل عن بعد اضغطي هنا



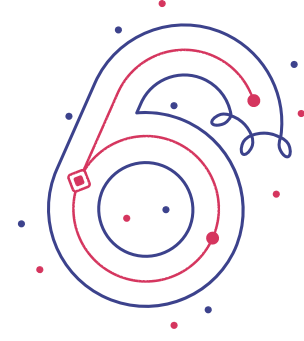
# كُونِي مَرِنَةً فِي تَوْزِيْعِ الْوَقْتِ

رَكْزِي عَلى اِتْمَامِ المِهَامِ المَطْلُوبَةِ فِي الوَقْتِ المَحْدَدِ،  
وَلَيْسَ عَلى التَّوَاجِدِ فِي نَفْسِ وَقْتِ دَوَامِ المَكْتَبِ.  
وَزَعِي عِدَّةَ أَوْقَاتٍ لِلْعَمَلِ خِلالِ اليَوْمِ وَاِرْتَكِي مَجَالاً  
لِبَعْضِ المَقَاطَعَةِ.

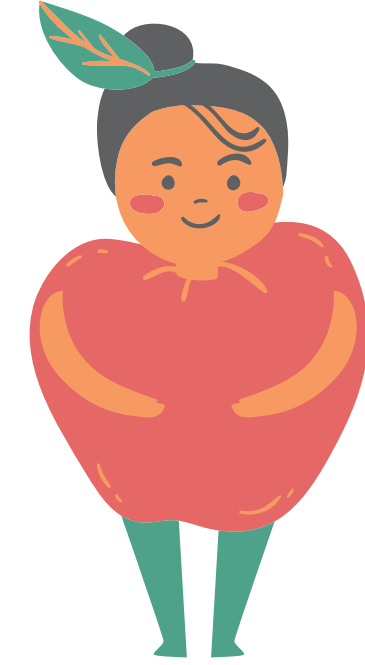


للمزيد من نصائح العمل عن بعد اضغطي هنا

# تحدثي لأطفالك

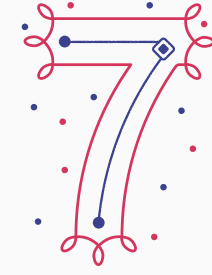


سيتحمس أطفالك لمقطاعتك والتحدث  
لكِ أثناء تواجذك في المنزل، فأفضل طريقة  
لتجنب ذلك هي التحدث اليهم وتوضيح ما  
تفعلين وتخصيص أوقات معينة يمكنهم  
فيها التحدث اليك.





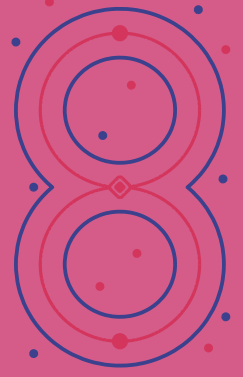
# لا تنسي وقت القهوة



اشربي قهوتك واقضي بعض الوقت في الحديث مع زملائك، فهذا سيساعدك لتجديد طاقتك.

القليل من النسيمة لن يضر أحد.





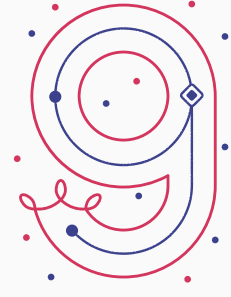
## أطلبني المساعدة

العمل من المنزل لا يعني أنه يمكنك الاعتناء بصغارك في نفس الوقت، رتبي وقتك مع زوجك أو استعيني بمساعدة منزلية ليتسنى لك القيام بمهامك بتركيز.



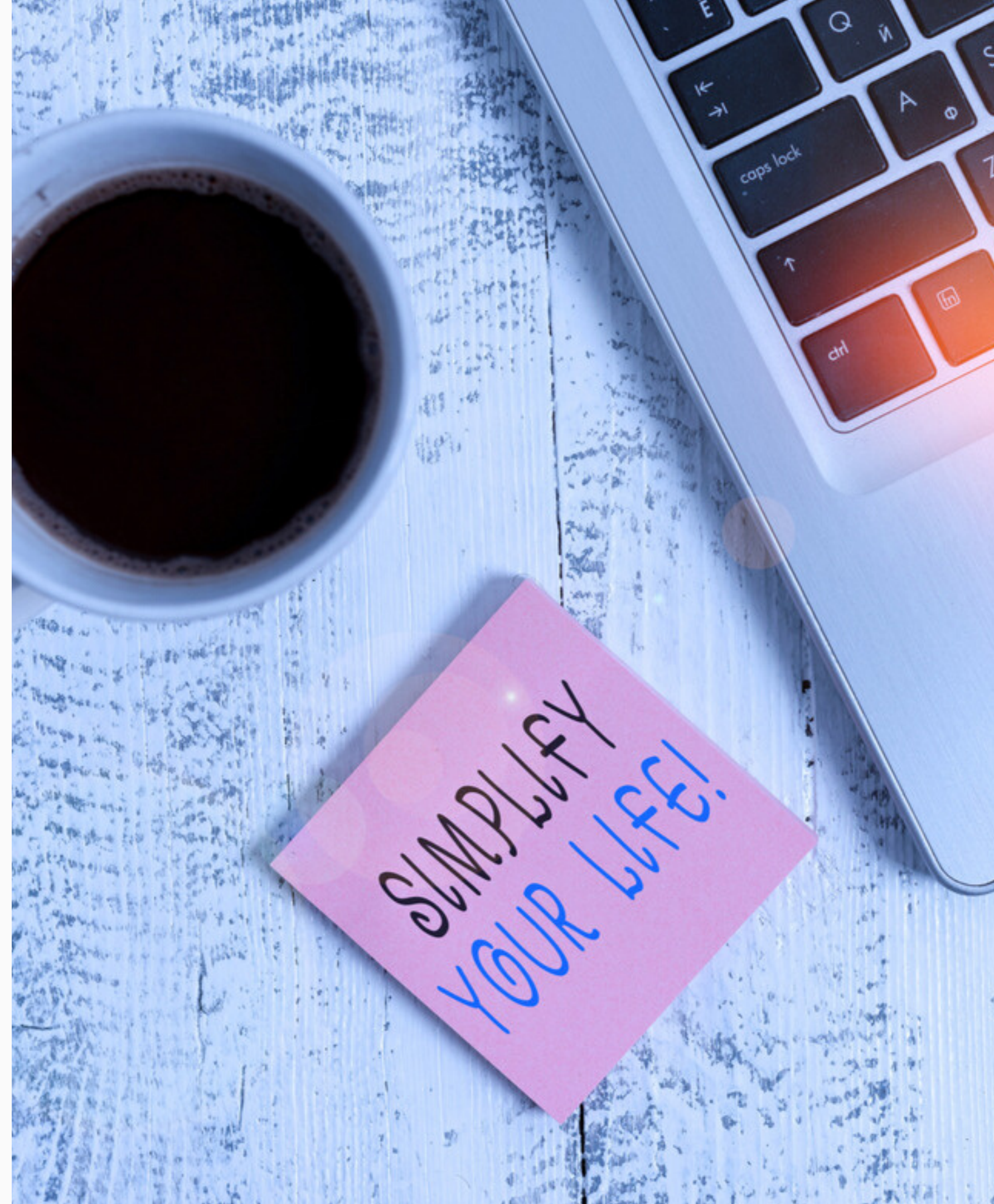
للمزيد من نصائح العمل عن بعد اضغطي هنا





# اوقفي المقاطعات

أغلق هاتفك المحمول، وابتعدي عن تطبيقات التواصل الاجتماعي واستخدمي وقت العمل بحكمة.



استمعي لموسيقاك المفضلة أثناء  
العمل، أو برنامجك المفضل، أو ببساطة  
تمتعي بالهدوء (على فرض أن صغارك  
سيسمحون لك بذلك).. مهما كان ما  
تفضلين جهزي محيطك لتتمكني من  
الإنجاز.



استمعي

