



AnyTech365 HomeOffice

9 TIPS OM HUR DU ARBETAR PRODUKTIVT  
HEMIFRÅN

[www.anytech365.com/homeoffice](http://www.anytech365.com/homeoffice)

# FÖRDELAR MED ATT ARBETA HEMIFRÅN

Spara tid och pengar

Arbeta i en komfortabel omgivning

Du avgör var och hur



# BLI INTE DISTRASERAD

Läs denna guide och lär  
dig undvika fällorna

# 1. GÖR DEN DIN

## Finn din plats

Finn en tyst arbetsplats, undvik störande omgivningar, kanske måla om i en lugnande färg som grönt.

## Organisera ditt skrivbord

Avlägsna alla de saker du inte behöver.



## 2. TIMMAR

Innan du börjar, skapa en att-göra lista

Spendera 10 minuter med att skriva ner din planering för dagen.

Spendera ytterligare 5 minuter med att reducera ner listan till de viktigaste uppgifterna.. för många uppgifter kan förstöra din dag.

### 3. SEPARERA ARBETET FRÅN DIN PRIVATA DATOR

Försök att behålla fokus vid din arbetsdator... att titta på dina semesterbilder på din "privata" dator kan vara trevligt men distraherande.





## 4. KLÄDKOD

Det är mycket bekvämt att gå runt i pyjamas hela dagen.. men inte särskilt produktivt.

## 5. TA EN PAUS

Schemalägg dina pauser. Att gå till kylskåpet var tionde minut för mat eller dryck gör dig mindre produktiv.

Ge dina ögon en paus från skärmen emellanåt.





## 6. GÖR DIG FRI FRÅN OVÄSEN

Plugga ur din fasta telefon, sätt din mobil på ljudlöst och stäng dörren.

Planera umgänget med familjen till dina pauser.



## 7. BELÖNA DIG SJÄLV

Belöningar fungerar mycket bra som motivation

Om du når ditt mål för förmiddagen, kanske ta en längre lunchpaus och kolla sociala medier.

## 8. HÅLL KONTAKTEN

Håll kontakt med dina  
medarbetare

Varför inte en virtuell fika på  
morgonen eller efter lunch för att  
diskutera era mål och uppgifter.

## 9. KOPPLA AV

När din arbetsdag är avslutad, stäng ner din dator.

Koppla av, lek med dina barn, laga god mat eller läs en bok.



**BEHÖVER  
DU HJÄLP**  
att starta upp  
ditt hemkontor?

**ÄR DU OROLIG**  
att ditt hemkontor inte är  
säkert, effektivt eller har  
du kanske några övriga  
frågor?





# RING OSS IDAG

Vi hjälper till med att starta upp och testa ditt hemkontor.

Vi erbjuder en säker och effektiv miljö.

Vi erbjuder användbara tips och tricks.

Vi finns här för dig 24/7.

[www.anytech365.com/homeoffice](http://www.anytech365.com/homeoffice)