



קבעו מראש מקומות בבית שיהוו את מרחב העבודה שלכם וידעו את בני הבית בזמני העבודה:

- התכוננו ליציאה לעבודה: לבשו בגדי עבודה ולא בגדי בית, הודיעו לבני המשפחה ש"יצאתם לעבודה" ובאיזו שעה "תשובו הביתה".
- קבעו יעדים קצרי טווח ומדידים לשעות העבודה שלפניכם.
- בצעו בקרה ומעקב על שעות העבודה ועל ההתקדמות ליעדים שקבעתם.
- מומלץ לתאם פגישות תחילת יום/ סיום יום עם עמית/ה לעבודה.

קבעו סדר יום מובנה עם "חלונות" לגמישות:

- שעות עבודה קבועות מראש.
- זמני ארוחות קבועים בהתאם לסדר היום המשפחתי.
- תאמו ציפיות עם כל בני הבית לגבי ההתנהלות בזמן שאתם עובדים.
- גלו גמישות ואמפתיה מול הצרכים של בני הבית ומול הצרכים של עצמכם.

שלב במהלך היום זמן קבוע לפעילות גופנית קצרה

(מצורפים שני סרטונים לדוגמה). אפשר לשלב גם את בני הבית..

עיצרו פעם ביום לפחות לתירגול נשימות במהלך היום

(מצורפים תירגולים של 3 עד 5 דקות בספריית תרגילי הנשימה המודרכים).