

# TRABALHAR EM QUARENTENA

Viver e trabalhar em quarentena prolongada pode ser equiparado a passar várias semanas numa base científica na Antártica ou a bordo da Estação Espacial Internacional.

À semelhança dos cientistas polares e dos astronautas, felizmente existem várias estratégias que podemos adotar para nos sentirmos bem e sermos eficazes nesta nova realidade à qual ainda nos estamos a adaptar.

## INDIVIDUALMENTE

### Estabelecer objetivos diários:

o que vai fazer e como vai fazer.



### Criar imagens mentais dos planos de ação ou das rotinas a seguir



### Recompensar-se pelo empenho e pelos resultados alcançados



### Identificar os aspetos positivos do seu trabalho.



## COLETIVAMENTE, AS EQUIPAS DE TRABALHO E AS CHEFIAS DIRETAS PODEM

### Dar feedback positivo, focado na situação e na tarefa



### Dar (quando solicitado) ou oferecer (se não solicitado) ajuda



### Reconhecer o mérito e/ou o esforço, focando o desempenho



### Delegar tarefas e responsabilidades, mais autonomia às equipas para fazerem a sua própria gestão.

Isto liberta as chefias diretas para realizarem as ações descritas nos pontos anteriores



Estabelecer planos de sucessão, identificando até duas pessoas na cadeia hierárquica, ou pool de colaboradores que possam substituir os elementos que se encontrem impossibilitados de continuar a trabalhar.



**ISPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

**f** ISPAMEDIA  
**@** ISPAMEDIA  
**www** ISPA.PT