

## ADOPTĂ UN STIL DE VIAȚĂ ECHILIBRAT

SFAT GENERAL

**MISIUNE:** Să existe un echilibru între studiu și viața ta personală

### De ce?

- Când studiezi/înveți la distanță, poate fi dificil să iei o pauză, pentru că te temi că nu înveți/muncești suficient de mult. Dar avem cu toții dreptul să ne deconectăm de la muncă! O pauză este foarte importantă și pentru calitatea procesului de învățare.
- Învățarea la distanță are avantajul de a-ți permite să-ți adaptezi programul în funcție și de alte obligații pe care le ai. Totuși, acestea nu ar trebui să interfereze cu viața ta personală.
- Un dezechilibru între muncă și viața personală poate produce stres și anxietate.



### Bonus!

Să înveți să ai o viață echilibrată te poate ajuta și în cariera profesională, mai ales dacă lucrezi de acasă.

### Cum să realizezi asta?

- Aplică strategii care să-ți permită să administrezi diferitele obligații din viața ta (muncă, familie, prieteni).
- Organizează-ți timpul de lucru fără distrageri și planifică-ți în perioadele libere distracțiile, ca surse de motivare și recompensă.
- Limitează timpul petrecut pe online și alternează-l cu alte activități, mai ales în pauze.

### Bune practici

#### 1# DECONECTEAZĂ-TE



Suntem invadați de tehnologie și mijloace de comunicare și uneori e dificil să ne dăm seama când acestea devin dăunătoare sănătății noastre mintale. Este crucial să te poți deconecta de la conturile tale legate de instruire (e-mailuri, rețele sociale profesionale, instrumente de comunicare internă etc.), pentru a simți o pauză

#### 2# ADMINISTREAZĂ-ȚI BINE TIMPUL

Managementul timpului este un aspect foarte important pentru un bun echilibru între muncă și viața privată. Mulți cursanți nu au o bună organizare a timpului de studiu. Drept urmare, ajung ca la sfârșitul zilei să fie copleșiți de muncă, incapabili să-și găsească timp și pentru ei înșiși. Așadar, asigurați-vă că mențineți o rutină

reală între perioadele dedicate învățării și timpul liber.

corectă și că administrați eficient timpul de care dispuneți.

### 3# PRIORITIZEAZĂ SARCINILE ȘI EVENIMENTELE



### 4# IA O PAUZĂ

De la stabilirea unor obiective realizabile până la organizarea sarcinilor, trebuie să te asiguri că te concentrezi mereu pe cel mai important/urgent lucru pe care îl ai de făcut- fie că e vorba de școală sau de viața personală.

Ia o pauză în care să te relaxezi și să te distrezi cel puțin o dată pe zi.

Implică-te în activități de tranziție, cum ar fi sportul sau un alt hobby.

## Instrumente / Resurse care să te ajute:

- Ține timp de o săptămână un jurnal în care să-ți notezi cum îți petreci timpul și să te gândești cum ți-ai putea îmbunătăți ritmul de lucru, studiu și distracții.



### Bine de știut:

- Oamenii care mențin un bun echilibru între viața profesională și cea privată experimentează un sentiment de realizare și se simt mai împliniți.

## ORGANIZAREA SPAȚIULUI DE LUCRU

ÎNAINTE DE CURS

### MISIUNE: CREEAZĂ UN SPAȚIU DE LUCRU DEDICAT / GESTIONEAZĂ-ȚI MEDIUL

#### De ce?

- În timpul formării online, ai nevoie de un mediu favorabil, adaptat, sigur și practic, pentru a putea învăța în condiții cât mai bune.
- Când urmezi un curs online, petreci mult timp stând într-un spațiu restrâns, așa că trebuie să te simți confortabil și să ai tot ce îți trebuie.
- O bună amenajare (scaun adecvat, iluminare optimă etc.) te poate feri de problemele de sănătate legate de o postură greșită sau de dureri de cap.
- Un birou ordonat duce la o mai bună păstrare a notițelor, materialelor, cărților etc., astfel încât să-ți fie ușor să le găsești la nevoie.
- Mediul în care lucrezi trebuie să-ți permită să studiezi fără a fi cu ușurință distras.



#### Bonus!

Prevenirea riscurilor la locul de muncă este în prezent privită cu multă atenție de către angajatori. Angajații familiarizați cu procedurile de siguranță vor respecta mai strict regulile de siguranță.

#### Cum să realizezi asta?

Indiferent de situație, să studiezi într-un mediu de lucru adecvat este deosebit de important. Aceasta este și mai adevărat dacă urmezi mai multe cursuri la distanță și dacă ești obligat să lucrezi în principal de acasă. Organizează-ți spațiul de lucru astfel încât munca ta zilnică să fie mai eficientă:

- Determină care este spațiul în care vei studia efectiv.
- Alege un **loc liniștit și ordonat**, ca să limitezi **distragerile**. Înlătură de pe birou tot ceea ce nu-ți trebuie, ca să ai mai mult loc pentru materialele de curs și pentru scris. În acest fel îți vei putea concentra mai bine atenția. După ce ai făcut curat, organizează-ți documentele, cărțile și echipamentele folosind dosare, cutii, mape. Cu cât vei avea un birou mai ordonat, cu atât îți va fi mai ușor să fii atent la curs și să iei notițe.
- Acordă o atenție deosebită **ergonomiei** (de ex. scaunul pe care îl folosești, poziția în fața computerului, înălțimea monitorului etc.) pentru a-ți îmbunătăți productivitatea, păstrându-ți în același timp sănătatea. Verifică iluminarea și nivelul de zgomot din încăpere. Dacă e necesar, mută-ți biroul astfel încât să beneficiezi de lumină naturală,

folosește o veioză de birou dacă înveți noaptea și o pereche de căști dacă zgomotul exterior este puternic (mai ales în orele de vârf).

## Bune practici

### 1# ÎNVAȚĂ SĂ GESTIONEZI SURSELE DE NEATENȚIE DIN JURUL TĂU



- Fă o listă cu lucrurile care te fac neatent (de ex. telefon mobil, jocuri video, Netflix, YouTube etc.)
- Stabilește cum să le îndepărtezi în timpul cursurilor sau când ai teme de făcut (de ex., dacă e posibil, pune obiectele respective în altă cameră).

### BONUS

Pune-ți telefonul în modul airplane / Întrerupe notificările telefonului.

Dacă totuși ai nevoie de telefon în caz de urgențe, setează-ți telefonul astfel încât alte aplicații să nu-ți trimită notificări.

### 2# PREGĂTEȘTE-TE PENTRU CURS



#### Înainte de curs:

Adu-ți tot materialul de care știi că vei avea nevoie: căști, încărcător, caiet, creion etc.

Nu uita să-ți verifici echipamentul:

- Căștile/difuzoarele funcționează?
- Tableta/telefonul sunt încărcate?
- Ai conexiune la internet?

Asigură-te că echipamentul electronic necesar pentru cursurile online este complet încărcat sau conectat corespunzător, ar fi o pierdere de timp dacă computerul s-ar închide la mijlocul cursului online.

Nu uita să pornești computerul cu 15 minute mai devreme. Uneori trebuie să-ți actualizezi software-ul.

### 3# FII ATENT LA ERGONOMIE



- Scaune și fotolii ergonomice ale căror șezut și spătar urmăresc mișcările corpului pentru o poziție dinamică și confortabilă.
- Mobilă ergonomică: birouri și unități de depozitare.
- Accesorii pentru monitor care optimizează poziția de lucru: stand de ecran, filtru de ecran, tastatură și mouse ergonomice, un al doilea ecran etc.
- Distanța optimă dintre ecran și cap este de aproximativ 50-65 cm. Înălțimea scaunului trebuie să fie între 38-48 cm.

- Temperatura camerei trebuie să se mențină între 17 și 25°C.

#### 4# ÎMPĂRTĂȘEȘTE ALTORA SFATURILE BUNE



Amintește-ți că nu ești singur, este important să împărtășești sfaturile bune cu ceilalți cursanți: Cum se descurcă? Ce instrumente folosesc sau ce instrumente nu funcționează pentru ei? Cum este organizat mediul lor de lucru?

De asemenea, poți folosi un canal Discord sau Telegram.

#### 5# SIMTE-TE CONFORTABIL



Simte-te liber să încorporezi în design-ul biroului tău obiecte care te fac să te simți mai bine, cum ar fi un poster care-ți place sau unele decorațiuni. Amintește-ți că vei petrece mult timp în această cameră.

Un miros plăcut și suficient aer proaspăt te pot ajuta să te simți mai confortabil în camera ta de studiu. Prin urmare, aerisește frecvent și cumpără un odorizant.

### Instrumente / resurse care să te ajute:

- Dosare și cutii în care să păstrezi documentele.
- Dacă ai niște bani în plus, ai putea pune pe lista ta de dorințe și un fotoliu de „gaming”.
- Folosește setările de noapte pentru a ajusta iluminarea ecranului la dispozitivele tale electronice.



#### Bine de știut:

- Dacă stai culcat pe podea sau în pat, e mai greu să obții același nivel de concentrare ca atunci când ești așezat pe scaun la birou. Când te întinzi, instinctul natural al corpului este să te relaxezi și să adormi.
- S-a dovedit de multe ori că creierul nostru nu este atât de multitasking pe cât credem.