



**ASSOCIAÇÃO DE ATACADISTAS E
DISTRIBUIDORES DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

Ferramentas de Trabalho em Casa



Espaço de trabalho dedicado

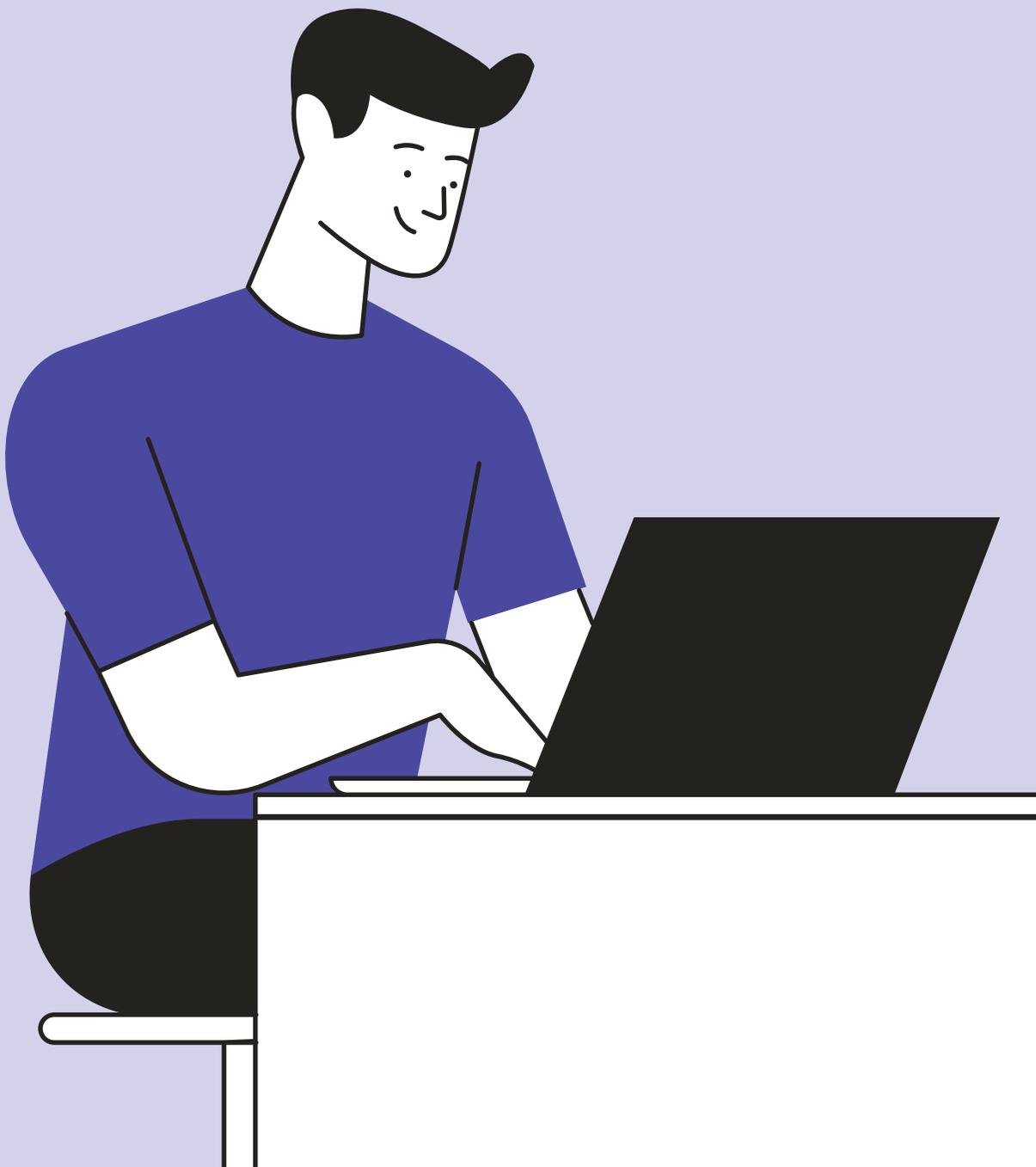
Tenha um espaço dedicado exclusivamente ao seu trabalho.

Mantenha-o limpo e organizado, isso ajudará você a criar novos hábitos de trabalho.



Computador

Você precisa ter um bom instrumento de trabalho. Lembre-se que esse será seu maior aliado no trabalho home-office. Mantenha-o carregado e se preocupe em analisar possíveis vírus em arquivos antes de repassá-los aos seus colegas.



Conexão com a internet

Procure sempre que possível estabelecer uma boa conexão de internet, principalmente durante reuniões e vídeo conferências.

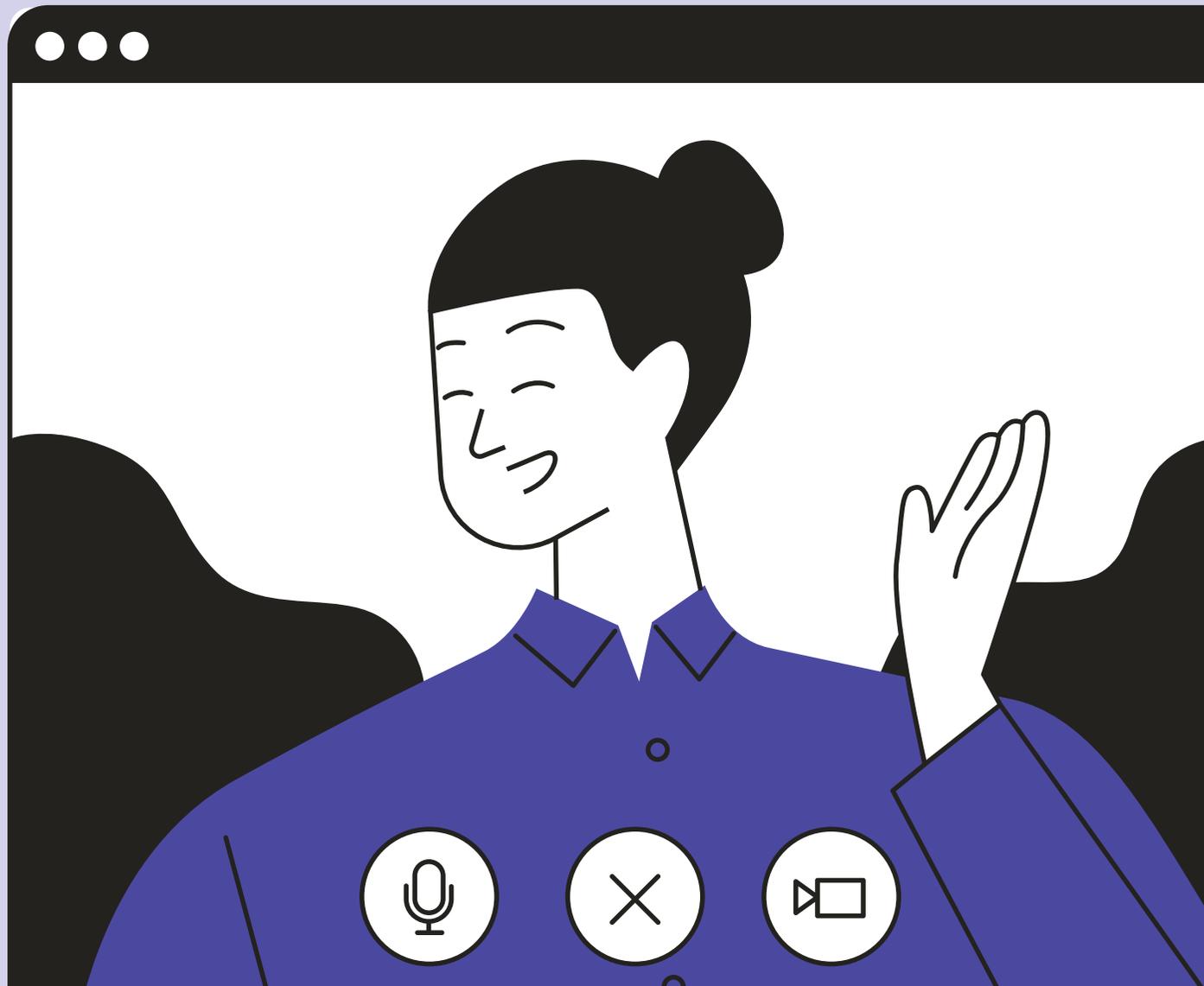


Aplicativos de videoconferência e chat

Mantenha-se atualizado! Busque por novas plataformas e se dedique em aprender a utilizá-las.

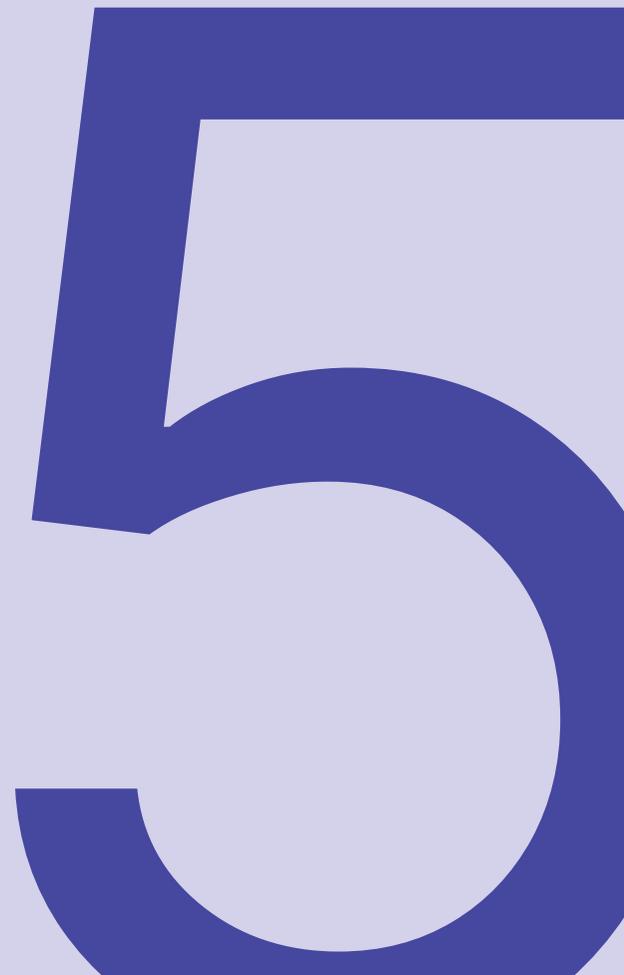
Aplicativos como Zoom e Skype lideram o ranking de pesquisas por plataformas que realizam videoconferência.

4



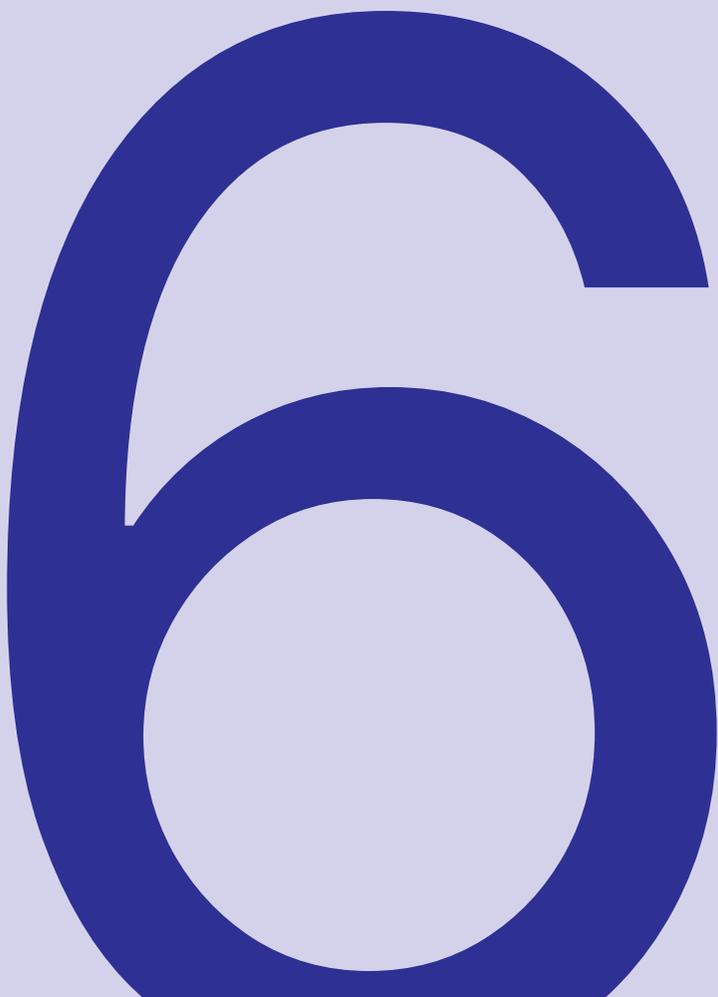
Fones de ouvido

Nem todos na sua casa precisam ouvir suas reuniões.
Use bons fones de ouvido, lembrando sempre de não
exagerar no volume.



Autodisciplina e mentalidade saudável e produtiva

Crie o hábito de acordar no horário, regularize seu sono e se alimente de forma saudável.



#FiqueEmCasa

Conte Conosco!

SITE OFICIAL:

www.aderj.com.br

REDES SOCIAIS:

[instagram.com/_aderj](https://www.instagram.com/_aderj)

[facebook.com/aderjrj](https://www.facebook.com/aderjrj)

[linkedin.com/company/aderj](https://www.linkedin.com/company/aderj)

