



Primordialmente virtual: Kit de bem-estar

Planilha de estruturas de limites

Adicione abaixo os padrões de sua auditoria de limites. Em seguida, siga as etapas 1 e 2.

Padrão

1. O que precisa mudar

2. O que você vai pedir

Pessoas

Ex.: Reduzir o número de pins de dia inteiro

Ex.: Reduzir atualizações para um e-mail/uma mensagem por dia, em vez de pequenas atualizações durante todo o dia.

Situações

Ex.: Parar de ser procurado enquanto estou de férias

Ex.: Nas férias, não quero ser procurado, a menos que seja uma emergência, ou seja:

Ações pessoais

Ex.: Parar de dizer "sim" com tanta frequência; estabelecer limites claros sobre o tempo de trabalho

Ex.: Vou fazer uma pausa a cada minuto. Não participarei de mais de ____ reuniões por dia. Eu não usarei meu laptop de trabalho depois das ____.
