

HORARI FLEXIBLE

Reparteix les teves 8 hores diàries com creguis convenient.

Aprofita millor el temps per poder atendre de forma òptima als teus fills.

DESACTIVA'T

Aïlla't de distraccions, no estiguis pendent de les xarxes socials ni de les notificacions.

ADMINISTRA EL TEU TEMPS

Agrupar les tasques i atendre-les en bloc és més efectiu.

¡TELETREBALL i
CONCILIACIÓ!

GUIA PER A PARES AMB TELETREBALL

WWW.AMALGAMA7.COM



amalgama7

Atenció terapèutica i educativa per a joves,
adolescents i les seves famílies



Barcelona: 932 374 122

Madrid: 910 716 870

CREA UN MÈTODE

Treballa per períodes de temps en l'interval dels quals puguis dedicar atenció als teus fills.

Exemple: cada mitja hora de treball, 5 minuts d'atenció.

FOCALITZA EL TEU TREBALL

Prioritza el teu treball clau i concentra't en ell en les hores més productives. Deixa les tasques menors per altres moments del dia.

ATENCIÓ I DESCANS

Estructura cada jornada en treball, atenció als fills i família, el teu propi descans i moments d'intimitat.

EL TEU ESPAI DE TREBALL

Habilita un espai de treball només per a tu on no et puguin molestar mentre treballes.