



Narzędzia ułatwiające pracę z domu

Cześć! Nazywam się Katarzyna Janoska i pokazuję jak nie zdziczeć w domu. Od lat pracuję zdalnie i dzielę się swoim doświadczeniem, dobrymi praktykami i narzędziami ułatwiającymi pracę w domowym biurze.

Specjalnie dla słuchaczy Małej Wielkiej Firmy, mam listę życioulatwiaczy.

Najlepsze miejsce do pracy

- **Osobny pokój tylko do pracy**

Najbardziej luksusowa opcja — po południu możesz dosłownie wyjść z pracy.

- **Kuchnia**

Zapewne i tak już kojarzy Ci się z pracą: gotowaniem lub sprzątaniami.

- **Osobny komputer lub konto użytkownika na komputerze**

Ergonomia pracy

Czyli jak urządzić swoje domowe biuro, żeby Twój kręgosłup był szczęśliwy.

- **Biurko z elektrycznie regulowaną wysokością**

[IKEA](#) i [AJ Produkty](#) mają bardzo dobre.

- **Kłękosiad**

Wygląda jak narzędzie tortur, ale ma być wygodny! Ja wybrałam ten z

[klekosiad.pl](#) — jeśli cała firma zajmuje się tylko tym, to musi być dobry ;)

- **Piłka do fitnessu**

Taka z [Decathlonu za 30 zł](#) jest zupełnie OK. Ważne, żeby podczas siedzenia Twoje kolana były niżej niż biodra, więc dobierz odpowiedni rozmiar.

Zbadaj rozpraszacze

Sprawdź, co Cię rozprasza, a po tygodniu wyciągnij wnioski.

- [Rescue Time](#)
Na komputer i komórkę. Loguj czas, który spędzasz w różnych aplikacjach.
- [Timeneye](#) lub **kartka papieru**
Skrupulatnie zapisuj, co robisz w danej chwili.

Zablokuj rozpraszacze na komputerze

- [Stay Focusd](#)
Ogranicz czas, który wolno Ci spędzać na stronach z czarnej listy.
- [Kill News Feed](#)
Zablokuj feed Facebooka.
- [F.B. Purity](#)
Ukryj części Facebooka, które rozpraszają Cię najbardziej.

Zablokuj rozpraszacze na komórce

- **Forest: Stay focused**
Wyznacz czas na pracę i trzymaj się go. Przecież nie chcesz zamordować tak pięknego drzewka! Aplikacja na: [Android](#) i [iOS](#)
- [AppBlock](#)
Zablokuj aplikacje rozpraszające Cię w czasie pracy.

Po więcej narzędzi i dobrych praktyk ułatwiających pracę z domu zapraszam do mnie:

Blog: [KatarzynaJanoska.pl](https://katarzynaJanoska.pl)

Podcast: [Jak nie zdziczeć w domu](#)