



**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

Menjaga Kesehatan Mental Kamu Ketika Bekerja di Rumah

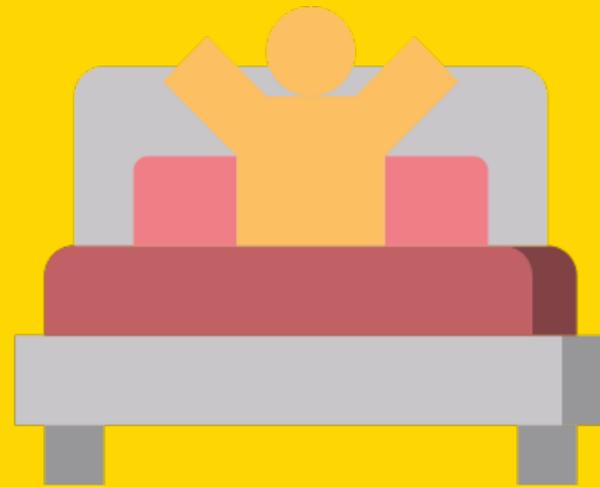
source : mentalhealth.org.uk





Semakin banyak organisasi yang beralih untuk bekerja secara online, koneksi terhadap sesama adalah yang paling penting. Berikut ini adalah beberapa cara untuk menunjang kesehatan mental mu, mengurangi terasa disolasi, dan tetap terkoneksi dengan rekan kerja ketika kerja remote.





Bangun Pagi

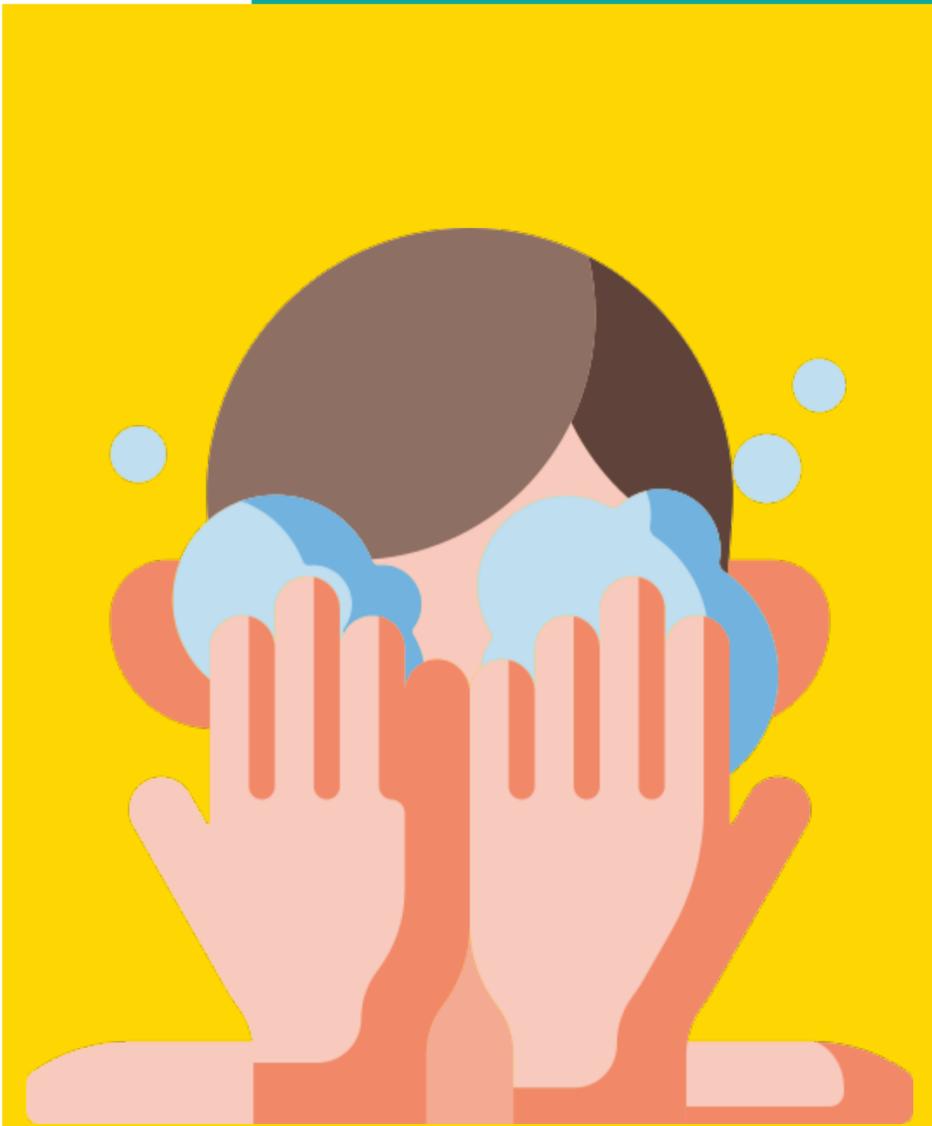
Meskipun kamu memiliki waktu banyak untuk tidur, pastikan kamu memiliki waktu tidur yang normal, agar nantinya kamu lebih fresh & mudah dalam berkonstrasi.





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration



Bersiap-siap

Jalani pagi seperti biasa
layaknya ingin pergi ke kantor,
ini akan membuatmu memiliki
mindset bekerja.



**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

Atur Meja kerjamu

Cobalah untuk menjauhkan tempat kerjamu dari area tidur, ini mungkin akan membantumu berada pada posisi bekerja.





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Bergerak

Dengan beberapa gerakan, dapat membuat anda lebih terjaga, meningkatkan konsentrasi serta dapat tidur normal. Apabila kamu di outdoor cobalah untuk sekedar jalan-jalan atau jogging. Apabila kamu di indor kamu bisa yoga dengan mengikuti panduan yang ada di youtube.



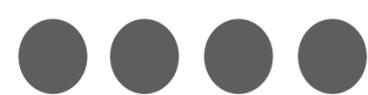
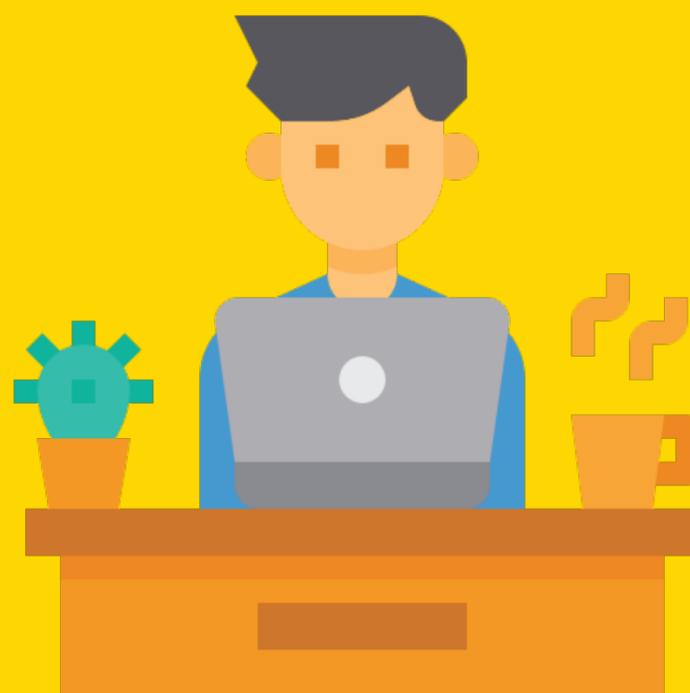


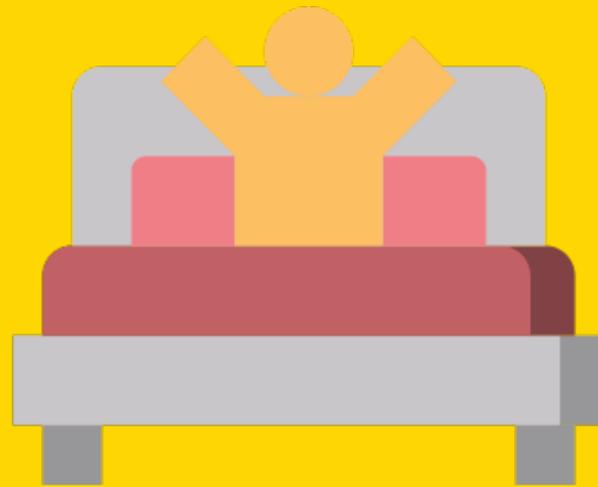
Sesuaikan tipe kerja mu

Pastikan kamu dapat berkomunikasi dengan rekan kerjamu sesering mungkin.

Pimpinan harus berperan dalam WFH, mereka harus memiliki perilaku serta kebiasaan yang sehat

- Videocall dapat mengganti penggunaan email
- Mengontrol pekerjaan pada awal & akhir hari
- Tanya jawab mengenai masalah yang terjadi





Sesi Virtual Sosial

Jika biasanya kamu memiliki jadwal dalam melakukan hal lain dengan rekan kerja disela waktu luang kerjamu, teruskan hal itu, berikut ini dapat dijadikan pengganti selama WFH :

- - Mengubah coffee break Pagi / Sore menjadi coffe break virtual
- - Share foto makan siang mu
- - Sesi quiz Online



**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

Dapatkan Dukungan

Apabila kamu berada di dalam masa stress. Tetaplah terhubung dengan saudaramu maupun rekan kerjamu.

Gunakan aplikasi pesan singkat seperti Whatsapp, Line, Telegram dll jika kamu merasa perlu berbicara dengan seseorang. Selain itu apabila ditempat kerjamu memiliki Ahli kesehatan jiwa, jangan ragu untuk menghubungi mereka

