



## ۷ نکته برای بهبود جلسات آنلاین

### ۱. حذف حواس پرتی‌ها

شاید افرادی که از خانه کار می‌کنند، با عوامل حواس پرتی مشکل‌زا روبه‌رو شوند. هنگام دورکاری، مکانی را انتخاب کنید که بتوانید در آن تمرکز کرده و حس انجام کار روتین را پیدا کنید. کار از کافی‌شاپ، مصداق کار از خانه نیست. چنین مکان‌هایی پر از عوامل حواس پرتی هستند. سروصدای موجود در چنین مکانی بر تماس‌های کاری یا جلسات مجازی تاثیر می‌گذارد.

### ۲. ایجاد راحتی

اگر به صندلی راحت یا کوسن نرم نیاز دارید، آن‌ها را تهیه کنید. اگر با ناراحتی مقابل کامپیوتر بنشینید، بر کیفیت کارتان تاثیر می‌گذارد. به زیبایی ظاهری میزتان هم توجه کنید. استفاده از میز ایستاده (تریبون) باعث می‌شود بتوانید به راحتی در یک جلسه مجازی قدم بزنید و طبیعی‌تر به نظر برسید.

### ۳. تهیه اینترنت باکیفیت

مهم‌ترین نکته برای ایجاد یک دفتر خانگی کاربردی، داشتن اینترنت قوی است. برای تماس‌های ویدیویی باکیفیت به پهنای باند ۱ مگابیت بر ثانیه نیاز دارید. پهنای باند ۱.۵ مگابیت بر ثانیه از آن‌هم بهتر است. در صورت لزوم، سرعت اینترنت را ارتقا دهید. اگر تجهیزات و سرعت اینترنتتان کافی نباشد، غیرحرفه‌ای به نظر می‌رسید.

### ۴. دوری از صداهای مزاحم

آیا صدای فرزندتان روی تماس‌هایتان تاثیر می‌گذارد؟ مکانی را برای کار پیدا کنید که صداهای بلند به آنجا نرسد. سعی کنید در ساعت‌هایی جلسه برگزار کنید که سکوت بیشتری وجود دارد.

### ۵. تهیه دستور جلسه

مانند جلسات حضوری، مطالبی که شرکت‌کنندگان باید قبل از جلسه بخوانند را برایشان ارسال کنید. دستور جلسات همیشه مهم هستند و به نظر می‌رسد در کنفرانس‌های تلفنی مهم‌تر هم باشند. دستور جلسه به افراد کمک می‌کند تا آماده شوند، سوال طرح کنند یا درباره موضوعات مربوط به جلسه فکر کنند. برای صحبت درباره هر مورد یک بازه زمانی در نظر بگیرید. یادتان باشد که شاید افراد مطالبی که در اختیارشان قرار داده‌اید را نخوانده باشند و با این تصور سخنرانی کنید. تهیه یک خلاصه از مطالب جلسه و قرار دادن آن در اختیار افراد پیش از شروع جلسه مفید است.

## ۶. لباس مناسب

لباس‌هایی تک‌رنگ و موقر با تُناژ رنگی خنثی مثل خاکستری یا آبی انتخاب کنید. لباس‌های سیاه‌وسفید یا لباس‌هایی با طرح‌های شلوغ در ویدیو خوب به نظر نمی‌رسند. موهای زائد مردان در ویدیو خیلی بیشتر از حالت واقعی دیده می‌شود. نرم‌افزار زوم یک گزینه «بهبود ظاهر من» دارد که می‌تواند بافت یا رنگ پوستتان را ملایم‌تر کند.

## ۷. نورپردازی

همچنین نورپردازی می‌تواند ظاهر آنلاینتان را بهتر کند. نور طبیعی بهترین گزینه است. در صورت امکان مقابل یک پنجره بنشینید. سعی کنید پنجره یا منبع نوری هم در دو طرف خود داشته باشید. از رینگ‌لایت یا حتی یک چراغ مطالعه استفاده کنید که تصویر شما دارای نور کافی باشد.