



REMOTE LEARNING
WWW.CODECS.RO
ONLINE TRAINING

DA SI NU ATUNCI CAND LUCRAM DE ACASA

Munca de acasă.

Una dintre cele mai folosite și vehiculate sintagme a ultimelor săptămâni. Mai ieri, o excepție și o variantă interesant de studiat și de luat în calcul pentru viitorul muncii. Azi, o necesitate. Poate părea simplu și comod. Însă, lucrurile nu sunt atât de ușoare, mai ales atunci când trecerea a fost făcută practic peste noapte. Prin urmare, orice sfat în acest sens credem că este binevenit în așa fel încât să ne ajute la formarea și dezvoltarea mentalității, comportamentelor și abilităților de care avem nevoie pentru a rămâne eficienți și productivi, în așa fel încât munca de acasă să nu devină un obstacol greu de depășit.

Iată care sunt principalele recomandări ale celor care au studiat aceasta dinamică, cât și a celor care au experimentat de mai multă vreme această modalitate de muncă:

DA: Păstrează rutina

Este atât de ușor să practici procrastinarea atunci când pare că ai toată ziua la dispoziție pentru a-ți îndeplini sarcinile, iar...șeful nu te vede. Numai că una este ziua cu tot ce presupune ea și una este ziua de muncă. De aceea, este nevoie de o structurare și de o rutină de muncă bine definite, care să cuprindă întocmai acele sarcini pe care trebuie să le îndeplinești și, mai ales, perioada lor de îndeplinire.

NU: Din pat, direct la muncă

Aparent, scăpăm și de trafic și nici nu mai este nevoie să ne luăm costumul. Pare o variantă lejeră, însă este complet neproductivă. Oricât ar părea de banal sau de stupid, fă ceea ce făceai și înainte. Nu te duceai la birou în pijamale sau în haine de casă și fără activitățile matinale de îngrijire tipice, nu? Așa că nu sări peste ele. O fi comod în primele zile, însă, curând, va fi complet în detrimentul tău. Dă-ți timp să te pregătești fizic și mental pentru orele de muncă în care ai nevoie de concentrare.

NU: Se poate lucra de oriunde din casă

Ca și în cazul precedent, de ce nu? Dar munca de acasă nu presupune munca de oriunde din casă. O confuzie care nu poate crea decât dezavantaje atât la adresa productivității, cât și la adresa celui echilibru și separare necesare între muncă și viață. De aceea, este ideal ca, oricât de mic, să creezi un spațiu special dedicat exclusiv muncii. O diferență care poate părea banală, dar care cântărește enorm în așa fel încât spațiul de muncă să nu ajungă să se confunde cu întreaga ta casă.

DA: Lista de to do-uri

Și aici este vorba de aceeași analiză corectă între subestimare și supraestimare. În acest caz, este indicat să nu subestimăm efectul pe care tăierea unui item de pe lista de to do-uri îl are. O astfel de listă te ajută

să îți păstrezi concentrarea asupra sarcinilor, precum și întregul proces al muncii tale.

DA: Păstrează programul de muncă

În caz contrar, te vei trezi într-o completă dezordine și, mai mult de atât, vei constata că ori nu muncești prea mult, ori muncești la ore complet nepotrivite. A munci de acasă este echivalent unui program de muncă la fel de bine structurat și eficient ca și atunci când lucrezi la birou. Da. Te poți bucura și de libertatea de a mai face excepții, însă ele trebuie să rămână exact excepții. Altfel, munca de acasă va deveni o povară greu de dus sau de-a dreptul o imposibilitate.

DA: Păstrează legătura

Unul dintre cele mai delicate aspecte ale muncii de acasă privește sentimentul de izolare sau de înstrăinare. De aceea, este bine să îți alegi cele mai confortabile instrumente de comunicare cu colegii tai în funcție de ceea ce ai de făcut, organizând alături de ei și acele comunicări și/ sau întâlniri virtuale tipice pauzelor de la birou. Dacă le vei face în ritmul obișnuit de la birou, ele te vor ajuta și pentru păstrarea programului și rutinei de muncă.

NU: Granițe și limite confuze

Multe studii arată că persoanele care lucrează de acasă tind să muncească mai mult de 40 de ore pe săptămână decât ceilalți. Cauza? Motivele de mai sus, precum și numeroasele distrageri care pot apărea. Prin urmare, atât timp cât lucrezi de acasă, este necesar să impui și reguli și limite în raportul cu ceilalți, în așa fel încât fiecare să știe și să îți respecte programul de muncă așa cum ar face-o în mod obișnuit dacă ai lucra dintr-un birou. Oricât ar părea de dificil de setat, aceste reguli și limite sunt benefice atât pentru tine, cât și pentru membrii familiei, permitându-ți să menții echilibrul dintre munca și viață, în așa fel încât să te poți dedica pe deplin atât muncii, cât și acelor activități personale și de familie.