

5 sposobów na zwiększenie efektywności podczas pracy w domu

2015-10-07

Efektywna praca zdalna jest wyzwaniem niezależnie od tego czy pracuje się w dużej firmie, w której istnieje możliwość pracy w domowym zaciszu, czy adres działalności gospodarczej jest tożsamy z adresem zamieszkania. Jak sprawić aby praca w domu była efektywna?

Coraz więcej firm decyduje się na to aby ich pracownicy, przynajmniej kilka dni w tygodniu, mogli pracować poza firmą. Oczekują tego też sami pracownicy, zwłaszcza reprezentujący pokolenie Y. Jak wykazało badanie #jestemYgrekiem, nie jestem leniem Polskiego Stowarzyszenia Zarządzania Kadrami, brak elastycznych warunków pracy jest jednym z najczęstszych powodów rezygnacji z pracy (69 proc. wskazań). Dla tych, którzy nie muszą negocjować z szefem gdzie spędzają swoje godziny pracy, bo sami są sobie sterem i okrętem, elastyczność czasowa może przynosić większe szkody niż korzyści, jeśli właściwie się nie zorganizuje pracy w domu.

Najważniejsza przy tym jest samodyscyplina. Bo to, że w domu nikt nie patrzy na ręce i nie pilnuje na jakim jest się etapie pracy, to że nie ma rozpraszać uwagi współpracowników, ani sztywnego stanowiska pracy może być równie pozytywne, co demotywujące. Dla zachowania więc wysokiej produktywności warto stosować się do kilku zasad, które ułatwią pracę w domowym biurze.

1. Oddziel życie prywatne od zawodowego

To najważniejszy, a zarazem najbardziej złożony punkt. Dotyczy on bowiem zarówno organizacji pracy własnej, jak i relacji z najbliższymi. Należy ustalić jasne zasady pracy i przekonać rodzinę, że obecność w domu, nie zmniejsza obowiązków zawodowych, które trzeba wykonać. Zatem czas przeznaczony na pracę, ma być przeznaczony na pracę, nie zaś na nadrabianie domowych zaległości. Istotne jest tu sformułowanie „czas przeznaczony na pracę”. Należy ustalić ramy czasowe, których powinno się przestrzegać. Ich brak może powodować, że elastyczny czas pracy rozciągnie się na cały dzień i poza zawodowymi obowiązkami nie będzie się miało na nic więcej czasu.

2. Stwórz plan pracy

Podobnie jak określenie konkretnych godzin pracy, tak i lista rzeczy do wykonania pomaga usystematyzować obowiązki. Ważne aby była to lista możliwa do spełnienia. Należy nadać działaniom priorytety, a także zostawić trochę miejsca na niespodziewane obowiązki, jak również na przerwy w pracy. Dzięki temu uniknie się frustracji spowodowanej niezrealizowanymi zadaniami bądź rozciągania ram czasowych. Dodatkowo wykreślanie poszczególnych punktów z listy działa motywująco i daje poczucie dobrze zrealizowanych obowiązków.

3. Pamiętaj o przerwach

Pracując w biurze przerwy w pracy traktuje się jako coś naturalnego i niezbędnego. W domu często pojawiają się wyrzuty sumienia, że zamiast pracować robi się obiad czy wychodzi z psem na spacer. A jednak takie przerwy są potrzebne. Dzięki nim organizm może się zregenerować, a koncentracja się zwiększa. Błędem jest przekonanie, że bez robienia przerw szybciej skończy się dane zadanie. Bez chwili odpoczynku pracuje się znacznie wolniej i mniej efektywnie. Będąc w domu można nawet pozwolić sobie na krótką drzemkę, która także poprawia koncentrację i

pobudza do działania. Jednak wszystkie przerwy nie powinny być zbyt częste, bo odrywanie się co chwila od realizowanych zadań również wydłuża czas pracy i skutecznie dekoncentruje.

4. Zadbaj o swoje miejsce pracy

Odpowiednie oświetlenie, temperatura, a nawet kolor ścian służą lepszej produktywności. O te wszystkie rzeczy warto zadbać w swoim homeoffice. Dobrze jest wyznaczyć sobie konkretne miejsce pracy np. przy stole czy biurku. Nie wskazana jest praca na łóżku, ponieważ nasz organizm łóżko odbiera jako miejsce przeznaczone na sen, trudno więc jest się na nim skoncentrować. Już w ubiegłym stuleciu odkryto, że muzyka wpływa pozytywnie na efektywność podczas pracy, pobudza kreatywność i stymuluje myślenie. Dobrze jest więc w swoim domowym biurze dobrać odpowiednią dla siebie muzykę, która będzie ułatwiać pracę i pomoże się skupić.

5. Wyjdź z domu

Dla tych, którzy mają wybór praca w biurze czy poza domem, dom może wydawać się rozwiązaniem korzystnym. Jednak ci, którzy biuro mają w domu, mogą po jakimś czasie czuć się tym zmęczeni. Warto więc raz na jakiś czas urządzić sobie biuro np. w kawiarni. Albo też znaleźć przestrzeń coworkingową. Kontakt z innymi przedsiębiorcami może dodatkowo zaowocować nowymi pomysłami i interesującą wymianą doświadczeń. A już sam fakt wyjścia z domu i zmiany otoczenia może na nowo rozbudzić kreatywność i zwiększyć skupienie.

Tekst: Justyna Bakalarska