Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Как работать из дома в наше нелегкое время? | Travail à distance pendant cette période difficile

Auteur: Лейла Бабаева, Женева-Берн-Лугано-Невшатель , 03.09.2020.

© nashagazeta.ch

Несколько советов тем, кто в период пандемии пробуют себя в роли удаленных сотрудников или фрилансеров и не уверены, как добиться результата в новой обстановке.

|

Quelques conseils à ceux qui durant la pandémie commencent à travailler à distance, mais ne sont pas sûrs comment obtenir des résultats dans la nouvelle situation.
Travail à distance pendant cette période difficile

Что вас ждет

Если вы никогда не работали из дома и сейчас по каким-то причинам перешли на такой режим, то поначалу может показаться, что земля уходит из-под ног и при этом не за что ухватиться руками. Коллеги могут завидовать, что вы все время находитесь в кругу семьи и, вероятно, ничего не делаете. Дети думают, что раз вы дома, то будете весь день с ними играть. В общении с начальством может возникнуть непонимание. Зная, что вы работаете из дома, вам могут в любой момент звонить родители, бабушки, дедушки, братья, сестры, друзья и т.д. За вашей спиной все время стоит призрак домашних дел, напоминая о том, что можно отвлечься, чтобы вымыть окна, повесить занавески, испечь пирог и т.п.

Как с этим справиться

В случае, если коллеги перестали воспринимать вас всерьез, придется заново заслужить их доверие и уважение. Когда они не понимают вас в чате, нужно созвониться: слыша голос друг друга, лучше понимаешь интонации и значение, которое человек вкладывает в свои слова. Кроме того, при дистанционной работе следует чаще говорить сотрудникам о том, как вы цените их профессионализм, поддерживая приятную рабочую атмосферу.

Общаясь с начальством по электронной почте или в мессенджерах, необходимо писать кратко, передавая суть ваших предложений. Родным и близким следует объяснить, что удаленная работа – не отпуск и не каникулы, а порой еще более напряженный труд, чем в офисе. В течение дня нужно делать перерывы, но не на просмотр фильмов или партию в шахматы, а переключаясь на активный отдых – зарядку, велосипед, пробежку. В середине дня лучше всего прогуляться в парке. Если у вас есть собака, то она уж точно порадуется изменениям в вашей жизни – прогулки ей обеспечены, а вы сможете прекрасно расслабиться в обществе четвероногого друга.

Когда появляется несколько свободных минут, потратьте их на то, чтобы построить с детьми башню из конструктора, нарисовать рыцаря или принцессу, прочесть страницу из любимой книжки… Дети не должны запоминать вас вечно занятым, им важно понимать, что вы придете на помощь в любой момент.

Рабочее место

Необходимо выделить под рабочий кабинет отдельную комнату, в которой вы сможете закрыться на время важного совещания, чтобы дети не вбежали в самый ответственный момент. Вам понадобится самое удобное кресло, которое вы можете себе позволить, так как оно повысит результативность вашей работы и поможет избежать болей в спине. Есть и другие решения – кто-то трудится стоя, размещая ноутбук на специальной подставке, кто-то сидит за столом на гимнастическом мяче. Выбирайте то, что удобно вам.

Режим работы

Нормальная длительность рабочего дня – 8 часов, и с переходом на удаленное

сотрудничество она не должна увеличиваться до суток. В вашей компании могут быть коллеги, которые работают допоздна, нужно донести до них, что у вас есть и личная жизнь, поэтому во внеурочное время вы отвечаете лишь на срочные вопросы, а остальные оставляете на следующий день.

Как одеваться?

Как угодно, но выбранную одежду – например, бриджи и майку – лучше носить именно в рабочее время, а в конце дня снимать, тем самым сбрасывая и груз должностных обязанностей и переключаясь на дом и семью.

Побочные эффекты

- со временем можно заметить, что ваш мир сократился до рабочего стола;
- некоторые удаленные сотрудники теряют навыки общения и переговоров от того, что практически не видят коллег;
- у кого-то постепенно пропадает желание посидеть в кафе, отправиться в путешествие или даже заглянуть к друзьям в гости.

Список каждый может продолжить сам, но, чтобы такого неприятного перечня вообще не было, следует придумать причины, по которым придется выходить из дома и получать новые впечатления. Например, по понедельникам ходить на курсы иностранного языка, по средам – в бассейн, по пятницам – в кино, периодически приглашать к себе гостей (заодно те, кто не любят убираться, волей-неволей приведут квартиру в порядок).

Плодотворной вам работы и прекрасного отдыха!

Статьи по теме
Удаленная работа в Швейцарии
Швейцарцы все чаще поглядывают в сторону фриланса
Дистанционная работа и гибкий график – беспроигрышное решение?

Source URL:
https://nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/kak-rabotat-iz-doma-v-nashe-nelegkoe-vremya