



Devet zlatih pravil, če delate od doma

Delo od doma so sanje marsikoga. Nekateri ste morda razmišljali, da bi ob naslednji menjavi službe našli takšno, ki bi vam omogočila, da boste delali od doma. Nihče izmed nas pa si še pred nekaj meseci ni predstavljal, da bo zaradi pojava koronavirusa dejansko "prisiljen" delati od doma.

Ker gre pri marsikom za veliko spremembo, vam v nadaljevanju ponujamo nekaj ključnih nasvetov, da bo vaše novo delovno mesto zaživel in da boste pri svojem delu kar se da učinkoviti.

Če ste že kdaj v preteklosti delali od doma, ste se verjetno srečali s težavo, podobno tistim iz šolskih klopi, ko smo se zadnje trenutke učili za izpit in kako težko se je bilo pripraviti. Po drugi strani pa sta bila naš dom in naša soba zaradi urejenosti neprepoznava – tla so bila posešana, prah pobrisana, kosilo kuhano, posoda pomita in pospravljena, ampak ... ura je bila že 15.00 in še vedno se nismo začeli učiti.

Zavedati se moramo, da delo od doma ni preprosto, saj zahteva veliko samodiscipline in volje. V nasprotnem primeru le postopamo po stanovanju in namenimo čas drugim opravilom (danes tudi družabnim omrežjem) namesto delu.

Če želite uspešno delati od doma, se držite teh 9 zlatih pravil.

Pssst, nekaj si zapomnite: najpomembnejša stvar je vaša odločnost.

1. nasvet: Imejte vse na enem mestu

Zelo pomembno je delovno okolje, v katerem delate. Če delate v dnevni sobi, izklopite televizijo, saj boste več časa namenili njej kot pa delu.

Na mizi imejte samo stvari, ki jih potrebujete za delo, da boste imeli čim manj motenj. Seveda to ne pomeni, da imate svoj delovni kotic v kopalnici, ampak da imate vso potrebno dokumentacijo pri



roki. Vsakič ko greste po kavo, do knjižne police, drugo sobo itd., boste vnes našli zadeve, ki vam bodo preusmerile misli. Če pa imate vse pri roki, boste resnično minimizirali vse motnje.

Če se vam bo delo na domu tako obneslo, da boste tudi v prihodnosti uporabljali to obliko dela, bi lahko razmislili tudi o možnosti, da bi uporabljali dvižno pisarniško mizo. Ali ste vedeli, da so **Ernest Hemingway**, **Charles Dickens** in **Leonardo Da Vinci** stali za svojo mizo, ko so delali? Že leta 1883 so namreč v reviji *Popular Science* objavili članek o tem, da čezmerno sedenje povzroča zdravstvene težave in da ga odsvetujejo.

2. nasvet: Izkoristite svoj fleksibilni delovnik

Ne podcenjujte delovnega časa. Če vam delodajalec ali stranka ne določita urni-

ka, potem si ga določite sami. Navsezadnje sami najbolj veste, kdaj ste najbolj produktivni (in kdaj vam bo v danih razmerah, ob morebitnem varstvu otrok) lažje delati. Ali ste bolj produktivni ponoči? Ali ste nočna sova ali ste bolj podobni jutranjemu škrjancu? Nihče vam ne bo postavljaj omejitve, da morate biti ob 8.00 za svojo mizo in da imate samo pol ure odmora za malico. Vaša največja prednost je čas, izkoristite ga modro.

Najpomembneje je, da se načrta tudi držite.

Urnik si uredite tako, da vam bo najbolj ustrežal. Na elektronsko pošto lahko odgovarjate tudi popoldne, delate lahko od 19.00 do 00.00, če ste takrat najbolj produktivni. V primeru, da ste škrjanec, pa dan začnite ob 5.00 in večino dela opravite že do kosila. Drugi ljudje radi zjutraj delajo 2 uri in se

nato sproščajo, telovadijo itd. Pomembno je, da si naredite časovni okvir glede na zahteve in potrebe, ki jih imate.

3. nasvet: Pravila oblačenja

Pižama je čudovito in zelo udobno oblačilo, a vseeno je malce neobičajno, če smo popoldne še vedno v oblačilih, v katerih smo spali in opravljamo poslovni klic. Težko je opisati, ampak naša oblačila vplivajo na naše počutje in komunikacijo z drugimi deležniki. Naše počutje je drugačno in delujemo bolj samozavestno, če smo primerno oblečeni. Čeprav je to malenkost, vseeno vpliva na produktivnost. Tudi pri delu na domu namreč velja rek: "Obleka naredi človeka."

4. nasvet: Sprememba prehrane

Delo od doma lahko doprinese tudi slabe navade – zmožnost, da greste lahko vsakič do hladilnika, ko si nekaj zaželite, ni najbolj dobra. Ne vpliva slabo le na vaše delo, temveč tudi na vaše zdravje. Sploh če ste v danih razmerah pod pritiskom ali živčni in je hrana vaša potešitev.

Obstaja zelo preprost način, kako se temu izogniti: piškote in čokolade zamenjajte za zdravo prehrano, kavo zamenjajte za čaj in vnaprej si pripravite lahek zajtrk in kosilo. Če se boste držali samo tega preprostega pravila, boste veliko naredili zase.

5. nasvet: Pijte veliko vode

Med delom pijte veliko vode, da se izognete dehidraciji in zmanjšani produktivnosti. Redno pitje vode zmanjša tudi občutek lakote, prav tako pa se ne boste hitro utrudili in boste lahko naredili več dela.

6. nasvet: Odrežite se od sveta

Verjetno si ne predstavljate, da bi preživeli dan brez telefona, elektronske pošte in družabnih omrežij. Če se vam zdi to nemogoče, ponovno premislite.

Predstavljajte si svoj delovni dan, ki vsebuje pomembno nalogo. Po 10 minutah dela vam prijatelj piše na družabno omrežje, pošlje šaljivo sliko, čez 5 minut zvonijo telefon, ko vas kliče stranka, čez 15 minut prejmete e-sporočilo in ta postopek se redno ponavlja čez cel dan. Vsaka motnja, tudi če traja le eno minuto, vam preusmeri pozornost. Koliko časa spet potrebujete, da zberete misli in se ponovno skoncentrirate na nalogo?

Izklopite vse, česar v tistem trenutku ne potrebujete za delo. Telefon preklopite na tiho, izklopite obvestila družabnih omrežij. Ne boste delovali arogantno, če nekaj časa ne boste dosegljivi. Pripravite si časovnico



pomembnih nalog in tisti čas bodite nedosegljivi. Morda to ne bo ves dan. Morda bo to na začetku pol dneva ali le par ur. Vendar če poskusite, boste hitro ugotovili, kako izjemno se bo povečala vaša učinkovitost v tem času.

7. nasvet: To-do lista

Že popoldne ali zvečer pripravite svoj dnevni seznam (to-do listo) za naslednji dan. Pomembno je, da si svoje obveznosti določite po prioritetah: kaj je najbolj pomembno in kaj ima manjšo prednost v tistem trenutku.

Ta seznam naj vam služi kot zemljevid, ki vam pokaže razporeditev nalog od jutra do večera na najučinkovitejši način. Ne opravljajte drugih nalog, če jih niste uvrstili na seznam in uredili po pomembnosti skladno z drugimi točkami seznama.

Najboljša vaja za načrtovanje celotnega prihodnjega dne je, da to storite pred zaključkom delovnega dne. Če svoj naslednji dan načrtujete zvečer, bo vaša podzavest premlevala vaše načrte in cilje, medtem ko boste spali. Pogosto se vam bo zgodilo, da se boste zjutraj zbudili polni novih zamisli in načrtov za tisti dan.

8. nasvet: Tudi misli potrebujejo odmor

Ali se vam včasih zgodi, da zjutraj potrebujete nekaj časa, da se spravite v jutranji ritem?

Če je odgovor da, potem poskusite zamenjati večerno telovadbo za jutranjo. Lahko se razmigate, se sprehodite po vrtu, če ga imate, doma naredite 10 počepov, telovadite na balkonu ... Že samo to, da boste šli zjutraj

na sveži zrak, vam bo pomagalo, da se boste čez dan počutili bolje in da boste imeli več energije. Vaše misli bodo bolj jasne in pripravljene za delo.

9. nasvet: Uživate v svojem delu

Najpomembnejše pri vsem skupaj pa je, da uživate v svojem delu in da ste tudi v tej trenutno težki situaciji obdani s pozitivnimi ljudmi.

Če radi delate in uživate v tem, kar počnete, je to najboljši občutek. Če pa se pri delu ne počutite dobro, čeprav se držite vseh navodil, potem razmislite, kakšno spremembo bi morali narediti. Včasih je treba zamenjati delovno prostor, včasih čas dela, včasih rutino. Malenkosti lahko veliko doprinesejo k temu, da se boste pri delu dobro počutili. Najdite torej prostor in način, da boste zacveteli.

Morda boste po tem času prisilnega dela na domu ugotovili, da vam takšen način dela ustreza. In pri naslednji spremembi zaposlitve ne bo prevladalo višje plačilo in več dopusta, ampak fleksibilen delovni prostor. Navsezadnje si danes lahko narediš pisarno kjerkoli na svetu.

Dr. Sara Brezigar je raziskovalka, visokošolska učiteljica in soustanoviteljica Akademije Panta Rei, ki v Slovenijo od leta 2004 prinaša vrhunska svetovna znanja za poslovni uspeh. Njena znanja in način razmišljanja na področju strateškega upravljanja s človeškimi viri so neprecenljiva za vsakega vodjo, ki bi rad od svojih ljudi dobil kar največ.