Motivat si productiv de acasa

Lucrul de acasă în mod flexibil devine o alegere din ce în ce mai populară pentru mulți angajați. Având în vedere tehnologiile actuale, sistemele de stocare bazate în cloud și conferințele video, este mult mai ușor pentru o mare parte din industrii să aibă cel puțin o parte din angajați cu sediul acasă. Capacitatea de a face acest lucru a devenit cu atât mai importantă întrucât ne confruntăm cu momente provocatoare, impactate de COVID-19, asupra vieții sociale cât și a muncii. Odată cu actualizarea zilnică și a sfaturilor guvernamentale, angajatorii trebuie să fie mai flexibili în a permite ca marea majoritate a forței de muncă să lucreze de acasă. În timp ce unii oameni vor fi încântați să își poată înființa biroul de acasă și vom vedea o creștere a productivității lor, pentru unii dintre noi, găsirea motivației de a ne concentra asupra activităților din confortul casei noastre poate fi mai dificilă. Cu telecomanda TV lângă tine și patul tău în camera alăturată, este ușor să vezi de ce!

In aceasta perioada trebuie sa ne adaptam, sa evitam cat mai mult deplasarile, dar sa ramanem eficienti pentru locul nostru de munca. În această perioadă, toți cei care lucrează vor înțelege cum e să ai un loc de munca de acasa. S-ar putea să-ți placă, asta dacă reușești să te organizezi foarte bine, să-ți faci o agendă și să mai strecori prin ea și câteva minute de relaxare sau citit.

Pentru **eficiență și motivație**, atunci când vine vorba de un job de acasă, ai nevoie de un spaţiu de lucru dedicat. Unii dintre cei mai productivi angajaţi care lucreaza de acasa au un birou dedicat pentru munca desfăşurată. În schimb, salariaţii care tind să lucreze cu laptopul în braţe, întinşi pe o canapea, sunt predispuşi la pierderea motivaţiei. Un spaţiu dedicat pentru birou înseamnă că, dacă lucrezi de acasă, trebuie să stabileşti nişte limite pentru ceilalţi membri ai familiei tale. Închiderea uşii sau a uşilor aferente camerei de lucru reprezintă o metodă foarte bună prin care poţi să te fereşti de eventualele elemente perturbatoare.

Oamenii au anumite obiceiuri, astfel că stabilirea unei rutine de lucru te poate ajuta să îţi păstrezi motivaţia şi productivitatea la cote ridicate. Rutină înseamnă ca, în timpul săptămânii de lucru, să te trezeşti, top timpul, într-un anumit interval orar.

O soluţie foarte bună ca să preîntâmpini apariţia eventualelor „evenimente" personale care te-ar putea deranja în timpul programului de muncă ar fi să stabileşti întâlniri cu partenerul de viaţă pe parcursul cărora să vorbiţi despre lucrurile personale.

Ai de lucrat mult pentru a fi cât mai organizat dacă vrei să lucrezi de acasă. Asta până prinzi mersul, până înțelegi de ce ai nevoie de o agendă a zilei, de ce ai nevoie de pauze și de ce nu trebuie să lași lucrurile pentru după prânz. Dacă ești decis să te angajezi remote, atunci nu ai decât să aplici pe eJobs.ro, unde angajatorii te

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin
Programul Operațional Capital Uman 2014 - 2020
Axa prioritară 6: Ecucație și competențe
Titlul proiectului: Învățăm mereu! - Dezvoltarea competentelor angajaților prin cursuri corelate cu nevoile pieței muncii
Cod proiect: POCU/726/6/12/136296

aşteaptă cu diverse propuneri. Asemenea altor angajaţi, cei care au un job de acasa trebuie să fie organizaţi. La începutul săptămânii fă o listă cu lucrurile pe care doreşti să le faci de luni până vineri şi asigură-te că faci actualizări, în fiecare zi. La sfârşitul zilei de vineri, acordă-ţi 45 de minute pentru a schiţa planificarea pentru săptămâna viitoare.

Strategii de motivare utile:

Configurați o stație de lucru.

Deși perspectiva de a lucra din pat ar putea părea grozavă la început, în realitate, acesta nu este locul în care veți fi inspirat să vă faceți cele mai bune lucrări. În afară tentației de a lua un pui de somn rapid între apeluri sau sarcini, lucrul din pat va estompa liniile între timpul de muncă și timpul de odihnă, ceea ce ar putea duce la perturbarea modului de somn și creșterea nivelului de anxietate. Așadar, acolo unde este posibil, pregătiți-vă cu o stație de lucru care să reflecte cât mai mult posibil o spațiul tău de lucru de la birou. Puneți laptopul pe o masă sau un birou, așezați-vă pe un scaun care vă va sprijini spatele cât mai mult și dacă puteți, fiți aproape de o lumină naturală. Înțelegem totuși că acest lucru poate să nu fie posibil pentru toți, în funcție de situația în care vă regăsiți (este posibil să aveți gospodari sau familie care, de asemenea, trebuie să lucreze de acasă, astfel încât spațiul să fie strâns, sau s-ar putea să trăiți într-o garsonieră sau o parte din casă fără spațiu individual), încercați să vă configurați o masă în camera dvs.

Luați pauze regulate.

Să vă întrerupeți activitatea zilnică cu pauze scurte departe de birou și ecran poate face minuni pentru a vă inspira și vă întoarceți pregătiți să continuați munca. Oferă creierului și corpului tău timp să re-energizeze și să te concentrezi din nou. Acestea nu trebuie să fie pauze lungi - pot fi doar de cinci minute, suficient pentru o ceașcă virtuală de ceai/ cafea cu un coleg. A face acest lucru vă va ajutai să vă mențineți rutina cât mai normală în circumstanțele actuale.

Scrie listă de activități.

Începeți în fiecare săptămână sau în fiecare zi, scriind o listă cu sarcinile pe care doriți să le realizați. Indiferent dacă faceți acest lucru pe un document Google, pe o platformă de organizare online sau pe o hârtie, acesta vă va ajuta să gestionați timpul și vă vor motiva să completați lista de sarcini. În plus, le puteți șterge pe măsura ce le terminați, apoi priviți înapoi și vedeți ce ați obținut. De asemenea, vă poate ajuta să planificați înainte și să aveți un plan rapid de intervenție, în cazul în care conexiunea internetului se prăbușește sau dacă aveți o întrerupere de energie în timpul unui apel video important.

Elimina distragerile.

Cu toții suntem vinovați că ne distragem sau amânăm din când în când. Cu toate acestea, șansele de a fi distras sunt foarte mari atunci când lucrezi de acasă. Colegii de cameră, familia, animalele de companie, contul Netflix și lipsa managerilor sau a

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin
Programul Operațional Capital Uman 2014 - 2020
Axa prioritară 6: Ecucație și competențe
Titlul proiectului: Învățăm mereu! - Dezvoltarea competențelor angajaților prin cursuri corelate cu nevoile pieței muncii
Cod proiect: POCU/726/6/12/136296

membrilor echipei din jurul tău, pot fi puncte de distragere. Așadar, acolo unde este posibil, pregătește un spațiu de lucru unde există distracții limitate. Dacă aveți animale de companie, acordati-vă momente în timpul zilei în care vă puteți juca cu ele. Organizați apeluri video periodice cu echipa de lucru sau managerul pentru a discuta despre activitatea zilnică. Discutați cu colegilor de apartament, familiei care este programul de lucru și rugații politicos să vă lase să lucrați.

Planificați activitățile și recompensele.
Stiind că vom primi o recompensa în urma unei activități poate face minuni, în special când vrem să ne motivăm pentru a îndeplini o sarcină !! Indiferent dacă este vorba de un deliciu dulce odată ce v-ați răspuns la toate email-urile sau o întâlnire virtuală într-o zi de vineri cu colegii sau prietenii, este ceva ce așteptăm cu nerăbdare și ajută cu adevărat la creșterea productivității și nivelul de motivație

Relatia cu angajatorul

Cu toate că angajatorii s-au cam ferit de posibilitatea de a lucra de acasă, probabil dintr-o dorință bine întipărită de secole de a-și observa angajații la lucru cu propriii ochi, astăzi lucrurile stau altfel. Companiile nu mai vor să observe angajații, ci rezultatele acestora, iar această schimbare drastică a paradigmei lasă loc celor care vor și pot să lucreze de acasă (sau în orice caz nu într-un punct fix). Mai mult decât atât, trecerea de la supraveghere la interesul pentru rezultate a dus la o responsabilizare a forței de muncă, indiferent dacă aceasta e la birou sau este vorba despre munca de acasa. Miza nu mai e acum să fii într-un loc și să te vadă cineva că lucrezi. Miza e să aduci niște cifre cel puțin satisfăcătoare, iar asta o poți face doar dacă muncești. Așadar, angajatul de astăzi, indiferent unde s-ar afla, nu mai are luxul de a nu lucra. Acum, desigur, apare întrebarea: dacă toți au aceeași miză, de ce angajații care apelează la munca de acasa par a fi mai implicați la job? Un motiv ar fi lipsa zgomotului de la birou care poate afecta productivitatea, dar și teama de a nu părea leneși în comparație cu ceilalți colegi care lucrează la sediu. În ecuație mai intră și aprecierea angajatului pentru încrederea pe care i-o oferi. Nu orice angajator ar accepta această înțelegere, iar asta îl convinge pe angajatul remote să lucreze cu spor și interes ca rezultatele lui să fie pe măsură. Aici vine partea cu adevărat dificilă în această poveste. Pe de o parte ai un angajat foarte productiv și fericit să lucreze pentru tine, pe de altă parte munca ta este îngreunată pentru că acesta nu e la fel de ușor de observat ca cel care lucrează în biroul alăturat. Sigur, ai rezultatele lui și par să fie bune, dar ce se întâmplă cu angajatul propriu-zis? Pentru că da, și bunăstarea acestuia contează. Într-un studiu făcut de OwlLabs, specialiștii HR și managerii care lucrează cu angajați care au ales munca de acasa susțin că trei dintre dificultățile pe care le întâlnesc cel mai des în privința acestor angajați sunt: interiorizarea culturii organizaționale, posibilitățile de avansare în carieră și calculul performanței și nivelului de productivitate. Ultimul punct, legat de performanță și productivitate, e de fapt ușor de măsurat în contextul în care există o mulțime de tool-uri online construite special pentru a face acest lucru. Necesită doar un pic de adaptare și transparență din partea angajatorilor și a angajaților. De aici pot începe și discuțiile despre

avansarea în carieră și pot fi stabilite niște rezultate și semne de performanță clare care să fie atât în beneficiul companiei, cât și în beneficiul angajatului.

Cultura organizațională este, în schimb, altă poveste, cu adevărat mai dificilă. Desigur, dacă angajatul care ales munca de acasa lucrează în același oraș în care se află și sediul, e ușor să îl inviți la un teambuilding și la diverse alte activități, dar ce se întâmplă când acesta se află în alt oraș sau în altă țară? Un răspuns ar putea fi beneficiile online sau care pot fi livrate: abonamente la cursuri online și librării digitale și pachete ocazionale cu produse brand-uite. Aici răspunsul trebuie croit de fiecare companie în parte în funcție de nevoi, posibilități și angajați, dar cert e că trebuie formulat un răspuns înainte ca ceilalți competitori să descopere talentele tale. Așadar, cu piața muncii în continuă schimbare și cu noua generație care ne pune semne de întrebare, soluția ar putea fi munca de acasa această oază de talente pe care multe companii încă o consideră un miraj. Nu va fi ușor pentru angajatori, dar un lucru e cert: e o forță de muncă în care poți avea încredere, cel puțin pentru moment.

Intocmit de

Expert informare si constientizare S

Toth Tiberiu Dorin