



Удаленная работа, или Жизнь в непривычных условиях

Полезное и позитивное

«Будущее» в настоящем

Мы все оказались в новых условиях.

Стремительный переход на удаленный режим работы, сложности самоизоляции – все это стресс и он создал трудности, с которыми раньше не сталкивались:

с одной стороны – меньше продуктивных коммуникаций, ограничен доступ к привычным ресурсам, снизился контроль над ситуацией, с другой – много отвлекающих факторов и сложности с концентрацией внимания.

К себе в этих новых условиях нужно относиться бережно. К окружающим тоже.

Перед нами сейчас стоят 2 задачи:

- Сохранить эффективность
- Сохранить физическое и душевное здоровье, свое и близких

Для этого нужны время, самодисциплина и оптимизм

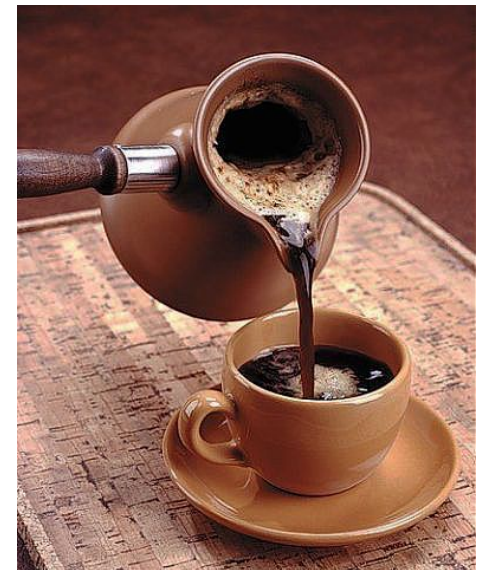
Скорее всего, вы уже адаптировались к новым условиям работы:

- Организовали себе и другим членам семьи удобные рабочие места – чтобы никто никому не мешал.
- Продумали техническую часть: обновили Интернет, установили нужные программы.
- Договорились с домочадцами о совместном режиме работы и отдыха.
- Наладили производственные процессы и освоили коммуникацию.

Мы собрали несколько простых лайфхаков, которые помогут провести рабочее время в условиях карантина спокойно и, главное, продуктивно.

1. Внешний вид

Не садитесь за работу, как только проснулись и вылезли из-под теплого одеяла. Представьте, что ничего не изменилось, и вам утром нужно успеть привести себя в порядок, позавтракать и одеться для работы. Не стоит впадать в крайности и запрыгивать в классический костюм, но лучше все же снять пижаму и надеть что-то не из домашнего гардероба. Таким образом в мозг поступают правильные сигналы и настроиться на работу будет легче. Не менее важно переодеться обратно в домашнее после «работы». Все, вы дома!



2. Рабочее место

Если квартира совсем маленькая – создайте себе «кабинет». Поставьте ширму, передвиньте шкаф или диван так, чтобы они разделяли комнату на 2 части. Может, это будет смотреться не совсем гармонично, но точно поможет немного отделиться от остальных. После карантина все можно легко вернуть на место. Домашний режим – удобный повод, чтобы привести в порядок квартиру, убрать завалы сувениров и использовать полки и столы по прямому назначению – учеба и работа. Лаконичность и минимализм сейчас в моде.



3. Начало рабочего дня

Рабочий день начинать в определенное время. Лучше всего - со списка дел и общения с коллегами для синхронизации. Многие уже создали групповые чаты в WhatsApp или в других мессенджерах, где желают коллегам доброго утра, обсуждают задачи на день. Так у вас не останется шансов опоздать на работу, когда вся команда уже начала трудиться. Главное, оговорите сразу такой момент – отсутствие спама и личных переписок в рабочее время, иначе весь день может так и пройти – в чате.

3. Планирование

Даже если у вас ненормированный график, не откладывайте задачи на вечер. Психологи рекомендуют планировать важные дела на первую половину дня, так как мозг в это время наиболее активен, даже если вы «сова». Сделайте все самое сложное в первую очередь, не отвлекаясь на рутинные мелочи.

4. Рабочий процесс



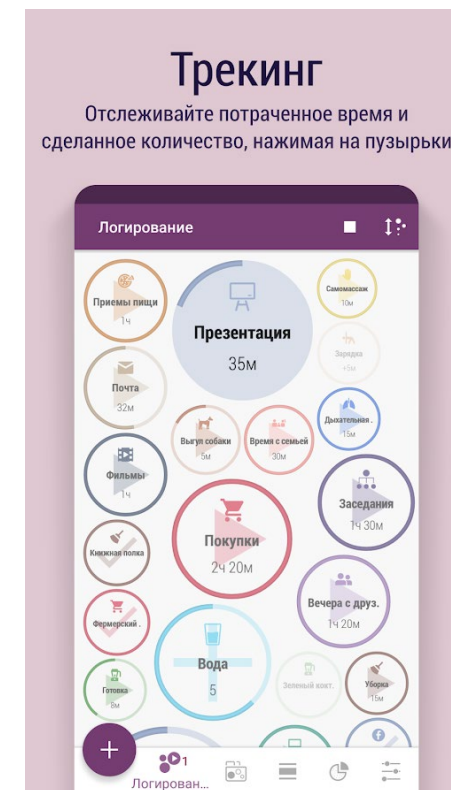
Весь день работаем по списку дел. Новые дела стараемся фиксировать в отдельный лист и планировать их выполнение, а не кидаться делать сразу. Иначе вы будете все время заняты, а план так и останется невыполненным.



Замеряем время. Лучше всего свой план разбить на небольшие кусочки, например, по 20-30 минут. Соблюдать такой режим помогают специальные приложения. Например, [FocusBooster](#) – отсчитывает время для концентрации на одной задаче, или [Time Planner](#) – планировщик дел, трекер привычек. Вы составляете список задач, а приложение отслеживает время, которое вы на них тратите.



Делаем перерывы каждые 60 минут. Кофе или чай, несколько упражнений, чтобы размяться. Можно пообщаться со всеми, кто есть дома (главное, следить за временем, чтобы не затянуло). Если при работе в офисе у вас была традиция вместе пить чай в какое-то время – сохраните ее, соберитесь в Zoom, пообщайтесь с коллегами! 😊



5. Как сосредоточиться

- Один из способов уйти в свой "домик" - наушники. Они позволяют более комфортно проводить виртуальные встречи (даже перфоратор соседа иногда не так слышно).
Люди, которые давно работают удаленно, часто говорят, что наушники у них надеты всегда, даже если там нет звука. Это сигнал для окружающих, что вы заняты, и способ отгородиться от нерабочей жизни на вашем новом рабочем месте.
- Не включайте телевизор. Даже тихо, даже для фона.
- Отключите уведомления от социальных сетей на телефоне и на компьютере, это сократит количество переключений.
- В течение дня легко потерять фокус, такое случается и в офисе.
Отвлечение от работы - это чаще всего усталость или перегрузка.
Дайте себе право на такое состояние и постарайтесь переключиться или передохнуть.
- Отведите себе особое, нерабочее время на социальные сети, неформальное общение и интернет-прогулки. Если в голову что-то приходит, запишите на листочке и позже посмотрите.



6. Правила выживания в удаленных коммуникациях

Многие вопросы в офисе часто решаются по дороге за чашкой кофе. Такой же вопрос при работе из дома - это отдельное сообщение. И на него нужно ответить. Количество сообщений растет, работы вне коммуникаций меньше не становится. Что делать?

Договоритесь с коллегами о правилах коммуникации. Например, несрочные вопросы задаем по электронной почте (время на ответ - 24 часа), срочные - в мессенджерах (время на ответ – 3 часа), супер-срочные - по телефону. Если пока ответить нечего - написать, что видел письмо/сообщение и отвечу при первой возможности.

7. Дети – не помеха

С детьми, супругами, бабушками и дедушками - со всеми можно и нужно договориться и мы это, скорее всего, уже сделали. Но со временем правила размываются, режим растекается...

- На холодильник можно повесить общий режим дня, чтобы все знали, как вы живете, когда работаете /учитесь, когда обедаете и т.д.
- Составьте план занятий для детей: учеба, занятия, игры должны иметь какие-то границы – это поможет и вам, и детям. Для наглядности ставьте будильник.
- Личное время. Оно должно быть у каждого, это без вариантов. Допустим, мы с 20-00 до сна предоставлены сами себе. Делаем то, что хотим, не трогая других членов семьи.



8. Здоровье и спорт

- Важно заботиться о своем здоровье: пейте много воды, постарайтесь перекусывать здоровой пищей и чаще проветривайте комнату.
- Добавьте в рацион продукты для укрепления иммунитета: лимоны, имбирь, мед.
- Учитывайте тот факт, что движения стало в разы меньше. Сладости и выпечка помогают справиться со стрессом, но вы рискуете обновить свой гардероб к выходу на работу в офис.
- Уделяйте меньше внимания негативным новостям и занимайтесь собственным развитием. Общайтесь позитивно!
- Не забывайте про спорт. Сейчас он особенно нужен. Многие занятия переведены в онлайн – самое время освоить йогу или научиться танцевать. В нашей компании организованы видеотренировки с тренерами по йоге и пилатесу.
- Здоровье. В рамках программы ДМС вы можете проконсультироваться онлайн с врачом общей практики (необходимо скачать приложение «Доктор рядом Телемед»), а также с психологом (по бесплатной линии психологического консультирования: 8-800-200-100-9).



Полезное

Существует много приложений и ресурсов, которые помогут организовать работу на дому и быт. Вот некоторые из них:

Чек-листы. Полезны для организации самих себя, их можно найти на сайте [365done](#).

Шаблоны. Они помогают организовать хаотичные мысли, иногда дают хорошие подсказки. Пара хороших шаблонов есть на сайте [Оптимизация жизни](#).

Техники управления временем. Их много, у них разные подходы и все нужно выбирать для себя. Вот [тут](#) собраны основные, с короткими описаниями - очень подойдет для вдохновения.

Коммуникация и досуг. Приложения [Zoom](#), [Skype](#) помогут вам общаться в видеоформате с коллегами, заниматься спортом, учиться онлайн.

[Arzamas](#) - лекции и подкасты об истории, искусстве и людях обеспечат интересный и полезный досуг для взрослых и для детей.

Большой театр на своем канале [YouTube](#) показывает записи спектаклей.

MoscowWalks - канал на [YouTube](#), где рассказывают о новостях, архитектуре, истории Москвы, проводят оригинальные видеоэкскурсии.

На страничке [Instagram](#) психолога **Анетты Орловой** сможете посмотреть записи эфиров о том, как сохранить психическое здоровье в сложное время самоизоляции.

Позитивное

Помните, это не навсегда

Пройдет время, и это закончится. Мы вернемся к работе в офисе. Или поймем, что удаленно нам нравится больше. Сейчас у нас есть шанс проверить. Может быть, иначе мы никогда бы не решились.

Скорее всего, мы будем лучше знать своих детей и своих близких. Может быть, решим, что детей нужно учить самостоятельности и умению занимать себя самим. В жизни точно будут моменты, когда это пригодится.

Разберем полки в шкафах, если успеем. Посмотрим много лекций, вебинаров, научимся готовить, рисовать и танцевать. Узнаем, в какое время нам лучше всего работается. И может быть, еще что-то очень интересное про себя узнаем.

У нас все получится и мы научимся жить в новой реальности и даже получать от этого удовольствие.

Главное - не унывать, поддерживать друг друга и искать позитив 😊

ЭТО ГЛАВНОЕ!