

Опять утро, вставать, собираться и.....ехать в офис. Вот здорово бы было работать из дому! Пижамы, удобный диван, кухонный стол, балкон. Конечно, экзотика-из стен офиса да на волю. Не работа, а наслаждение. Единственным недостатком такой эйфории является необходимость работать — причем без сурового взгляда менеджера и корпоративной кофемашины. Как же заставить свой мозг трудиться в такой нерасполагающей к труду домашней обстановке?

Поэтому в сегодняшней рассылке мы подготовили рекомендации, которые помогут оставаться эффективными, высококачественными профессионалами.

Вот несколько из них:

1. Составить расписание

Чёткий распланированный график дня – главный must для удалённой работы. Он помогает бороться с двумя основными крайностями работы из дому – прокрастинацией и переработками. Сделайте подробный распорядок, например: в 9.00 подъём и завтрак, с 10.00 до 14.00 – основная работа, 14.00-14.30 – обед, до 18.00 – административные дела (планирование, звонки, почта).

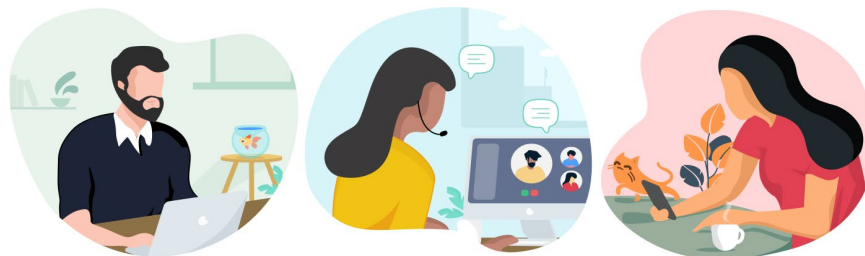
Почему так нужно? Конечно, все мы разные и у нас разные задачи, загрузка, эффективное время работы. Но, расписывая таким образом свой график, вы сможете установить оптимальный ритм и понять свою реалистичную дневную норму работы.

2. Разграничить пространство

Забудьте о прекрасной мечте зарабатывать деньги, сидя в пижаме на диване. Помните, что любимый диван – далеко не лучшее место для работы, вряд ли позвоночник скажет вам спасибо за 8-10 часов в день в положении полулёжа.

Несмотря на размеры жилплощади, постарайтесь обустроить себе рабочее место: со звукоизоляцией (очень желательно-домочадцы бывают очень шумными:)), отдельным компьютером и фото менеджера с нахмуренными бровками (если нет, повесьте фото любого другого, кто вас пугает:)). Не имеющие отношения к работе дела решай за его пределами. На крайний случай подойдет отдельный письменный стол — но его стоит поставить так, чтобы в поле видимости не было приставки, книжного шкафа и телевизора.

Почему так нужно? Следует объяснить мозгу: здесь вы трудитесь, там вы отдыхаете. По достоинству оценив возможность работать, не вылезая из



кровати, вы рискуете рано или поздно проснуться невротиком со сбитым режимом сна и навсегда пропущенным дедлайном.

3. Выработать систему знаков

В дистанционной работе без нее никуда. Именно знаки помогут вашему мозгу осознать, что «лафа закончилась», «время не ждет» и вообще «арбайтен, арбайтен». Подобными знаками могут выступать определенная музыка, переодевание в специальные «рабочие» одежды, чашка кофе или ритуальный танец, (а почему нет?)— решать вам!

Почему так нужно? Наше поведение в значительной степени обусловлено привычками. Постоянное исполнение какого-либо ритуала перед началом рабочего дня свяжет его в нашем мозгу с необходимостью работать — а тут и до энтузиазма недалеко.

4. Соблюдать режим

Восьмичасовой рабочий день и подъемы в пять утра вы, конечно, можете забыть, как страшный сон, однако не вздумайте совсем отказаться от графика: ваша работоспособность нуждается в структуре.

Почему так нужно? Дистанционная работа — это все-таки график, самоконтроль и самодисциплина, нежели полночные озарения и произвольный режим дня.

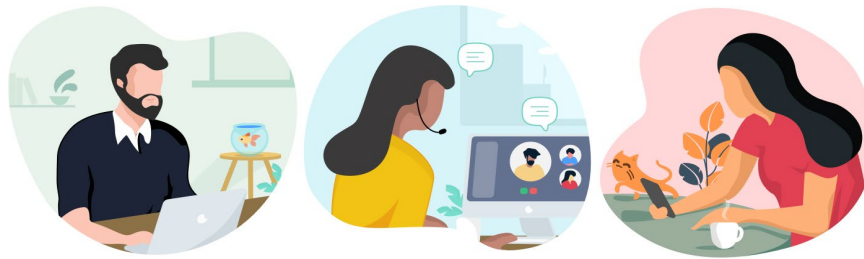
5. Избавиться от отвлекающих факторов

Концентрация внимания, сфокусированность на цели. Более того, вероятно, придется отказаться от социальных сетей. Простите! 5 минут в соцсетях — не всегда безобидная пауза между работой и работой. Во-первых, где 5 минут — там и 15, 30... а вот уже целых полтора часа куда-то делись. Во-вторых, такое переключение между процессами плохо сказывается на продуктивности — вы вроде уже вернулись к рабочей задаче, но продолжаете обдумывать ту сумочку или спиннинг из инстаграма. Боремся с этими «пожирателями времени» (помним нашу рассылку об этих «монстрах») кардинальным способом — на время работы отключить все уведомления и запланировать в своем расписании время на соцсети.

Почему так нужно? Наш мозг не многозадачен. Пик производительности, как правило, наступает примерно на 20-й минуте работы — не дадим себя отвлечь каким-то тайм-киллерам.

6. Выглядеть «по-рабочему»

Соблазн поработать в том, что лень снять-очевиден. Но дело в том, что «пижамный» вид настраивает на что угодно — еду, сериалы, просмотр соцсетей — но только не на работу. Конечно, дома не надо носить пиджак и галстук (хотя



прикольно, наверное, увидеть мужа в таком формате дома) юбку-карандаш и красную помаду, (а вот такой вариант не может быть помехой:)), но удобный кежуал и лёгкий макияж (как минимум расчесаться:)) помогут войти в рабочий режим.

Почему так нужно? Подобные действия несут воспитательную функцию.

7. Не забываем двигаться

Одно из главных преимуществ работы дома – не надо ездить в офис. Конечно, здорово сказать «бай-бай» утренним поездкам, но не выходить целый день из дому – совсем бесполезно. Делайте мини-зарядку в перерывах между задачами, планируйте время на прогулку, как вариант домашние видеотренировки.

Почему так нужно? Ноги самая слабая часть тела. Поэтому правило 10 тысяч шагов никто не отменял плюс насыщение мозга кислородом.

Соблюдая эти несложные рекомендации, не забываем о том, что позитив и хорошее настроение помогают преодолевать все трудности- и даже Covid-19.