Archetype



Εργασία από το σπίτι

EKA Hellas - 30/05/2020

“Αλλάζουν οι κανόνες του παιχνιδιού”

Ο Covid-19 επέφερε νέα δεδομένα στον τρόπο που εργαζόμαστε και κοινωνικοποιούμαστε. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα αντιληπτό, κοιτάζοντας τη λίστα με τα 10 πιο δημοφιλή applications που κατέβηκαν σε κινητές συσκευές τους τελευταίους δύο μήνες. WhatsApp, Facebook Messenger, Viber, Microsoft Teams, Skype είναι μερικές από τις εφαρμογές που φιγουράρουν στη λίστα των πιο δημοφιλών Applications παγκοσμίως. Και είναι όλες εφαρμογές σχεδιασμένες για να βοηθούν τους ανθρώπους να επικοινωνούν χωρίς να υπάρχει φυσική επαφή μεταξύ τους.

Με τη ραγδαία εξάπλωση του Covid-19 και τις τραγικές συνέπειές του, οι εταιρείες σε ολόκληρο τον κόσμο ενθαρρύνουν όλο και περισσότερο την εργασία από το σπίτι. Η εργασία από το σπίτι δεν είναι σίγουρα κάτι καινούριο, εντούτοις είναι πρωτόγνωρο για εκατομμύρια εργαζομένους που βρίσκονται σε αυτή τη θέση για πρώτη φορά στη ζωή τους. Η πρώτη αντίδραση είναι θετική: “Τι ωραία! Θα μπορώ να εργάζομαι από την άνεση του σπιτιού μου, χωρίς όλους αυτούς τους ενοχλητικούς συνεργάτες να με διακόπτουν κάθε τρεις και λίγο, χωρίς τον θόρυβο του ανοικτού χώρου, κλπ.”. Γρήγορα όμως ο πρώτος ενθουσιασμός αντικαθίσταται από κύματα απογοητεύσεων και δυσάρεστων εκπλήξεων, εφόσον τα νέα “εργασιακά” δεδομένα στο σπίτι κρύβουν νέες ενοχλήσεις και περισπασμούς –τα οποία εάν κάποιος δεν τα αναγνωρίσει και ελέγξει έγκαιρα, μπορεί να τον τρελάνουν κυριολεκτικά.

Ποια είναι όμως αυτά τα νέα δεδομένα και όρια, τα οποία πρέπει πρώτα να αναγνωρίσουμε και να θέσουμε, έτσι ώστε να μπορέσουμε να είμαστε παραγωγικοί στο σπίτι; Για να τα εξηγήσουμε, θα πρέπει πρώτα να τα χωρίσουμε σε τρεις κατηγορίες: Ηλεκτρονικά, Φυσικά και Εργασιακού Ωραρίου.

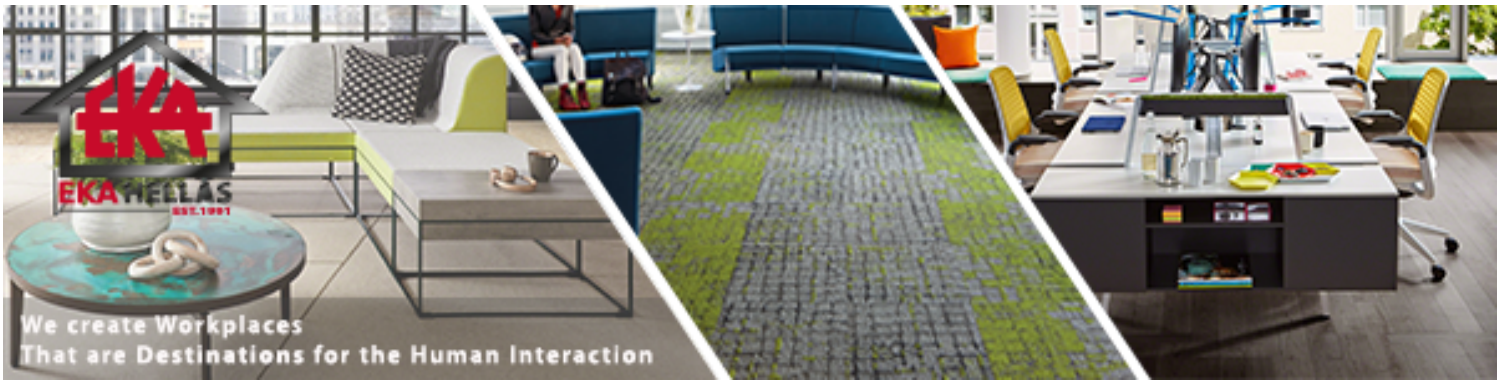
- **Ηλεκτρονικά Όρια:**

Προγραμματίστε τις ανταποκρίσεις σας

Κάθε φορά που κάποιος ή κάτι μας αποσπά την προσοχή από τη δουλειά και μας διακόπτει, χρειαζόμαστε 23 λεπτά για να επιστρέψουμε πίσω εκεί που ήμασταν πριν τη διακοπή. Είναι σημαντικό λοιπόν να μειώσουμε ή και να εξαλείψουμε εντελώς τους περισπασμούς, στους οποίους πολλές φορές αντιδρούμε ενστικτωδώς. Κλείστε την αυτόματη ενημέρωση εισερχόμενων μηνυμάτων/e-mails κλπ., και προκαθορίστε 3 με 4 φορές μέσα στην ημέρα συγκεκριμένες χρονικές περιόδους, μέσα στις οποίες θα βλέπετε και θα απαντάτε σε εισερχόμενα e-mails. Ενημερώστε γι' αυτό τους συνεργάτες σας, έτσι ώστε εάν κάτι είναι επείγον και θέλουν την απάντησή σας άμεσα, να σας καλούν στο τηλέφωνο. Αλλά αυτό μόνο σε επείγοντα ζητήματα.

Επιλέξετε πλατφόρμα επικοινωνίας
Υπάρχουν πολλές και χρήσιμες εφαρμογές (Apps), οι οποίες μπορούν να υποστηρίξουν την εργασία από το σπίτι και την επικοινωνία με συνεργάτες. Εάν τις χρησιμοποιείτε όμως όλες ταυτόχρονα, είναι πολύ εύκολο και λογικό να χάσετε τον έλεγχο και να καταλήξετε να μεταπηδάτε από εφαρμογή σε εφαρμογή και από συσκευή σε συσκευή, προσπαθώντας να μείνετε σε επαφή με τους συνεργάτες σας. Προσπαθήστε να ορίσετε μεταξύ σας μία ή το πολύ δύο εφαρμογές με τις οποίες θα επικοινωνείτε, έτσι ώστε να μειώσετε τη σύγχυση.

Έλεγχος των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης
Είναι ίσως η σοβαρότερη αιτία περισπασμών κατά τη διάρκεια της εργασίας σας. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να τους ελέγξετε, είναι σίγουρα να κλείσετε τις ειδοποιήσεις από εφαρμογές όπως Facebook, Messenger, Instagram κλπ. ενώ εργάζεστε, και να τις ανοίγετε σε προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα, έτσι ώστε να μην σας αποσπούν την προσοχή κατά τη διάρκεια της παραγωγικής σας περιόδου μέσα στη μέρα.



- **Φυσικά Όρια**

Επίλεξε προσεκτικά τον εργασιακό σου χώρο
Εάν δεν υπάρχει ειδικό δωμάτιο/γραφείο στο σπίτι μέσα στο οποίο θα μπορείτε να απομονωθείτε για να εργαστείτε, είναι σημαντικό να βρείτε τον χώρο τον οποίο εσείς θα αποκαλείτε "γραφείο", στην κουζίνα, στο σαλόνι ή στο υπνοδωμάτιό σας. Είναι πολύ σημαντικό να βρείτε και να υποδείξετε σε όλους μέσα στο σπίτι τον εργασιακό σας χώρο, τον οποίο θα πρέπει όλοι να σεβαστούν. Είναι εξίσου σημαντικό να αισθάνεστε εσείς ότι είστε στη "δουλειά" όση ώρα βρίσκεστε στον συγκεκριμένο χώρο, γιατί εκεί πλέον είναι το "γραφείο"σας. Αυτό θα κάνει την προσπάθειά σας για συγκέντρωση ευκολότερη.

Απομονώστε τους οπτικούς περισπασμούς
Οι οπτικοί περισπασμοί είναι πολλές φορές πιο ενοχλητικοί ακόμη και από τους ακουστικούς. Προσπαθήστε, ο χώρος στον οποίο εργάζεστε να είναι όσο το δυνατό πιο απομονωμένος γίνεται, έτσι ώστε να μειώσετε τους περισπασμούς από μέλη της οικογένειάς σας που θα μπαινοβγαίνουν στο δωμάτιο. Επιπλέον, καλό θα ήταν ο χώρος αυτός να είναι τακτοποιημένος. Ένα τακτοποιημένο εργασιακό περιβάλλον πάντα βοηθάει στη συγκέντρωση.

Ελέγξτε τον θόρυβο
Η πιο συνηθισμένη αιτία περισπασμών στον χώρο εργασίας, μπορεί να εξελιχθεί σε εφιάλτη ενώ εργάζεται κάποιος από το σπίτι. Παιδιά, ραδιόφωνο στη διαπασών, τηλεόραση και ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι μερικά μόνο από τα αίτια που μπορεί να αποσπάσουν εντελώς την προσοχή από την εργασία. Εάν είναι εξαιρετικά δύσκολο να τα ελέγξετε όλα αυτά, χρησιμοποιήστε ακουστικά (Headphones) την ώρα που εργάζεστε, και

προγραμματίστε τις τηλεδιασκέψεις σας με συνεργάτες, κατά τη διάρκεια χρονικών περιόδων που γνωρίζετε ότι οι πιθανότητες ησυχίας στο σπίτι είναι μεγαλύτερες.

- **Εργασιακό πρόγραμμα**

Τήρηση προγράμματος
Ένας από τους σημαντικότερους κανόνες της εργασίας από το σπίτι, είναι η τήρηση του ίδιου εργασιακού προγράμματος που είχες πριν την ιδιάζουσα αυτή κατάσταση. Αν το σύνηθες εργασιακό σου πρόγραμμα ήταν 9:00 – 17:00, το ίδιο πρέπει να είναι και τώρα που εργάζεσαι από το σπίτι. Το ότι είσαι κοντά στον υπολογιστή από το πρωί που ξυπνάς μέχρι το βράδυ που θα πας για ύπνο, δεν σημαίνει ότι πρέπει να απαντάς σε e-mail ή τηλέφωνα συνεργατών ή προϊσταμένων σου. Το εργασιακό σου πρόγραμμα πρέπει πρώτα να το σεβαστείς εσύ και μετά θα το σεβαστούν και οι υπόλοιποι.

Εργασιακή Κόπωση
Οι νέες και άγνωστες, για πολλούς, συνθήκες εργασίας από το σπίτι σε συνδυασμό με τις δύσκολες καταστάσεις που περνάμε λόγω του Covid-19, μπορεί να προκαλέσουν επιπλέον ένταση και άγχος στους εργαζομένους. Είναι απαραίτητο να μπορεί ο εργαζόμενος να αναγνωρίζει τι είναι αυτό που τον αγχώνει περισσότερο, έτσι ώστε να μπορέσει να το ελέγξει και να το περιορίσει. Σε αντίθετη περίπτωση, ο εργαζόμενος μπορεί να υποστεί ολοκληρωτική ψυχολογική κατάπτωση, η οποία ίσως καταλήξει σε νευρικό κλονισμό. Σε τέτοιες περιπτώσεις η βοήθεια από την εταιρεία ίσως είναι αναγκαία.

Παραμείνετε Ενσυνείδητοι (mindful)
Η ικανότητα της θετικής σκέψης ακόμη και κάτω από μεγάλη ψυχολογική πίεση, είναι εξαιρετικά σημαντικό χαρακτηριστικό των επιτυχημένων και παραγωγικών ανθρώπων. Για να το πετύχουμε αυτό, θα πρέπει να μάθουμε να ελέγχουμε το μυαλό μας, ώστε να μένει συγκεντρωμένο στο τώρα και στο εδώ, μέσα από ασκήσεις αυτοσυγκέντρωσης για μερικά λεπτά κάθε μέρα και κάνοντας δραστηριότητες που μας ευχαριστούν και μας γεμίζουν θετική ενέργεια. Η γυμναστική παντός είδους, παραδείγματος χάριν, είναι ένας τέτοιος τρόπος εξάσκησης, όχι μόνο του σώματος αλλά και του μυαλού.

Η εργασία από το σπίτι απαιτεί νέες διαδικασίες και μεθόδους αυτοπειθαρχίας. Το να θέτεις όρια σε αυτό που κάνεις –όταν μάλιστα αυτό είναι εντελώς άγνωστο για τους περισσότερους– συνεπάγεται περισσότερη ισορροπία στη ζωή, παρά έλεγχο του χώρου και των ανθρώπων γύρω σου. Τα όρια που αναλύσαμε πιο πάνω θα βοηθήσουν απλά να μάθεις να ρυθμίζεις και να ελέγχεις τη ζωή σου με τον τρόπο που εσύ θέλεις και μπορείς, και να μην αφήνεις άλλους να το κάνουν για εσένα.

Πηγή Άρθρου: @steelcase

