



### **Работа в условиях самоизоляции.**

Несмотря на сложившиеся обстоятельства, многие из нас продолжают работать – из дома. Какие особенности в такой работе? Лучше ли это, чем в офисе? Об этом поговорим сегодня.

Казалось бы, что плохого в том, чтобы работать из дома? Удобный распорядок дня, минимум отвлекающих факторов, еда и кофе всегда рядом... Но для многих это является испытанием! Отсутствие структуры, режима, многих выбивает из привычной рабочей колеи. Ниже – некоторые рекомендации, которые помогут работать из дома эффективно.

#### **1. Соблюдайте привычный режим трудового дня**

Работайте в привычном режиме. Встали с постели, позавтракали и приступайте к запланированным на день рабочим задачам. Не оставляйте неприятные или скучные задачи на потом, вторую половину дня, «когда будет настроение».

Наоборот, решите в первую очередь наименее интересные и сложные дела, так ваш мозг настроится на работу с самого утра.

## **2. Место и одежда для работы должны быть удобными, но не слишком**

Чтобы во время удаленного графика легче было настроиться на рабочую атмосферу, необходимо выбрать себе место, где вы будете совершать трудовые подвиги. Лучший вариант – стандартная рабочая позиция за столом в комнате с хорошим освещением. Удобные на первый взгляд диван или кресло в скором времени приведут к тому, что у вас начнет болеть спина, устанут глаза или вообще захочется спать. Также важно обратить внимание на хорошее освещение.

Желательно одеваться на работу в специальную одежду, а не сидеть в обычной домашней одежде. Рабочая одежда также психологически настраивает на рабочую атмосферу.

## **3. Делать перерывы, но строго по расписанию**

Также, как и во время привычной работы в офисе, на удаленной работе стоит делать 5 минутные перерывы.

Обеденный перерыв лучше делать в те же самые часы, что и на работе. Так Вы не будете нарушать установленный график приёма пищи. Дома легко можно позволить себе расслабиться и начать есть за компьютером, во время телефонных разговоров или просто совершать слишком частые «перекусы» в необеденное время.

## **4. Объяснить семье и друзьям, что вы – на работе**

В период удаленной работы нужно пояснить родственникам и друзьям, что это не отпуск и не фриланс – вы работаете полноценный рабочий день, только из дома. Поэтому в рабочие часы вас нельзя отвлекать.

## **5. Продолжайте общаться с коллегами и подчинёнными визуально**

Несмотря на эпидемиологические меры, не стоит забывать о визуальном общении с коллегами и клиентами. Вы можете использовать видеозвонки, в том числе и групповые. Как известно, визуальный контакт помогает быстрее и качественнее понять друг друга. Полезными также будут еженедельные встречи с коллегами, для обсуждения итогов работы и решения проблемных вопросов.

Таким образом, вы сможете быстрее обнаружить и устранить непонятные моменты в работе и избежать недопонимания в дальнейшем.

#### **6. Следите за своей работой и общаетесь с руководителем.**

Удаленная работа только кажется менее стрессовой из-за того, что вы работаете в домашней обстановке, а начальство где-то далеко. На самом деле необходимо вести отчет о своей деятельности и периодически созваниваться с руководством, чтобы в дальнейшем избежать недопонимания.