Jak uzyskać *work-life balance* pracując w domu?

Leszek Rycharski, zdalniej.pl

Wydanie: 1
Data: 20.06.2011
ISBN: Darmowy

Zarówno autor jak i wydawnictwo zdalniej.pl dołożyli wszelkich starań, by poradnik zawierał treści rzetelne i wartościowe. Jednak nie biorą żadnej odpowiedzialności za interpretację oraz wykorzystanie publikacji przez Czytelnika.

Ebook jest udostępniany na zasadach Creative Commons CC-BY-NC-ND.

W szczególności publikacja może być kopiowana, dystrybuowana, wyświetlana i użytkowana:

- pod warunkiem umieszczenia informacji o autorze jakim jest „Leszek Rycharski, zdalniej.pl”
- tylko w celach niekomercyjnych
- ale bez możliwości wprowadzania zmian i dystrybucji utworów zależnych.

Spis treści

Wstęp 3
Powody telepracy 4
Bolączki pracy w domu 7
Organizacja domowego biura 10

Wstęp, czyli czy irytuje Cię mieszanie się sfery zawodowej i prywatnej?

Przed snem myślisz o pracy, a w trakcie pracy myślisz o przyjemnościach? Pracując w domu jesteś szczególnie narażony na zatarcie granicy między życiem osobistym i pracą. Niewiele brakuje, byś stał się niewolnikiem swoich obowiązkowych służbowych, a myślenie o pracy towarzyszyło Ci cały czas. W końcu Ty nawet śpisz w swojej pracy… Stop! Jesteś w stanie skutecznie oddzielić te obie sfery, czemu ma służyć ten poradnik!

Osiągnij stałą równowagę!

Ten poradnik pomoże Ci odpowiedzieć na pytania:

- Czy Twoje motywy pracy zdalnej są właściwie?
- Jak rozwiązywać najczęstsze problemy specyficzne podczas pracy w domu np. uciążliwych sąsiadów?
- W jaki sposób odpowiednio zorganizować domowe biuro?

Co zyskasz, dzięki temu poradnikowi?

Przede wszystkim **poprawi Ci się komfort Twojej pracy i zyskasz czas**, który marnowałbyś na stres.

Powody telepracy

Praca w domu ma swoje wady i zalety. Niektórym nie odpowiada mieszanie sfery prywatnej i zawodowej, a praca w domu prowadzi ku temu nieuchronnie. Prawda jest taka, że praca w domu nie jest dla każdego, dlatego upewnij się, czy kierują Tobą właściwie pobudki. Na wstępie musisz sobie odpowiedzieć…

Dlaczego chcesz pracować w domu?

Tak naprawdę grupa osób pracujących w domu i ich motywy są bardzo różnorodne. Oto niektóre odpowiedzi:

- „**Nie mam wyjścia**”. Różne są koleje losu i niektórzy są skazani na pracę w domu, czy tego chcą, czy nie. Być może jeździsz na wózku, a Polska to kraina schodów i dziurawych nawierzchni, więc transport do miejsca pracy jest mocno utrudniony, a wręcz niemożliwy bez czyjejś pomocy. A może opiekujesz się kimś bliskim i nie możesz opuszczać tej osoby na dłużej? Ten poradnik się Tobie przyda, ale równocześnie życzę Ci, by udało Ci się kiedyś pracować zdalnie z wyboru, a nie przymusu.
- „**Nie lubię obecnych współpracowników**”. Zdarza się, że znajdujesz ciekawą i dobrze płatną pracę, ale osoby z którym siedzisz w pokoju uprzykrzają Ci życie. Praca zdalna jest rozwiązaniem. Zachowujesz pracę i nie masz problemu z tymi ludźmi. Ale w takim wypadku gorąco polecam po prostu zmianę pracy. Prawdopodobnie uda Ci się znaleźć równie dobrą pracę, ale z fajnymi ludźmi. Praca zdalna byłaby więc jedynie rozwiązaniem przejściowym, aż znajdziesz coś lepszego i zamiast czytać ten poradnik powinieneś przeglądać oferty pracy.
- „**Za dużo czasu spędzam na dojazdach**”. Zawsze możesz poszukać pracy bliżej Twojego miejsca zamieszkania. Jeśli jednak naprawdę cenisz sobie obecną pracę (a także ludzi) to najlepszym rozwiązaniem byłby model hybrydowy, czyli np. 2 dni w siedzibie, 3 dni w domu.
- „**Chcę więcej czasu spędzać z rodziną**”. Jest to dobry powód i może się okazać, ze praca w domu zacieśniła więzy rodzinne. Musisz mieć świadomość, że kiedy pracujesz w domu, to de facto nie spędzasz tego czasu z rodziną, choć jest fizycznie blisko. Więcej czasu uzyskasz, zyskując go na braku dojazdów oraz dzięki

efektywniejszej pracy. Praca w domu, kiedy dookoła są Twoi bliscy, z którymi chcesz spędzić czas wymaga dużej dozy samodyscypliny i wyznaczenia jasnego podziału na linii work-life. Ten poradnik bardzo Ci się przyda. Jeśli jednak nie uda Ci się osiągnąć odpowiedniej równowagi, pamiętaj, że istnieje rozwiązanie alternatywne. Pracuj krócej i organizuj rodzinne weekendy.

- „**Jestem introwertykiem i nie przepadam za tłumami**". Praca zdalna może faktycznie podnieść Twój komfort psychiczny. Zastanów się, czy na pewno chcesz pracować w domu cały tydzień roboczy, może 3-4 dni wystarczą? Miej też na uwadze, że praca zdalna NIE OZNACZA braku kontakt z innymi ludźmi. Są e-maile, komunikatory i telefony. Wbrew pozorom może się okazać, że choć teraz mniej rozmawiasz ze współpracownikami i klientami, to jednak Wasza komunikacja się poprawiła. Kontakt twarzą w twarz oraz liczne spotkania biznesowe stwarzają przyzwolenie na jałowe konwersacje o niczym. Kontakt zdalny wymusza konkrety.
- „**Chcę mieć więcej czasu dla siebie i na przyjemności**". Każdy z nas jest po trochu egoistą i nie ma co się tego wypierać. Taka ludzka natura i to nic złego, jeśli nie krzywdzisz przy tym innych. Dzięki pracy zdalnej zyskasz więcej czasu, o ile poprawisz swoją efektywność i wyraźnie zaznaczysz granicę między pracą a życiem osobistym. Alternatywnie możesz poczekać na emeryturę, ale czy wtedy będziesz miał nadal energię wypaść na weekend nad morze lub w góry, a wieczorami poimprezować ze znajomymi. Pragnę podkreślić, że ten powód jest najgorzej widziany przez pracodawców, dlatego się nim nie chwal, a zamiast tego szczerze zagwarantuj przełożonemu wzrost efektywności, jeśli umożliwi Ci pracę zdalną.

Kolejne pytanie, które musisz sobie zadać…

Jak długo chcesz pracować w domu?

Dla części praca w domu to tylko tymczasowy epizod np. dla młodych rodziców, którzy jak tylko uda im się wysłać dziecko do żłobka lub przedszkola chcą posady w biurze lub delegacjach.

Inni są związani z pracą zdalną na dłużej, ale kiedy tylko zmieni się uwarunkowanie, pragną pracować wśród ludzi.

Do ostatniej grupy należą ci, którzy chcą pracować w domu z własnej nieprzymuszonej woli cały tydzień lub część tygodnia najlepiej permanentnie.

Niezależnie do której grupy należysz warto wdrożyć porady z tego poradnika w życie, by czerpać jak najwięcej przyjemności z pracy w domu albo w skrajnym wypadku jej jak najmniej nienawidzić.

Bolączki pracy w domu

Jeśli ktoś myśli, że praca w domu to droga usłana różami, to się grubo myli. W domu spotka Cię równie dużo dystraktorów, jak poza nim. Oto niektóre najważniejsze z nich:

- **Przyjemności**. Tak, dobrze widzicie! Przyjemności są największą „bolączką” pracy w domu. Świadomość, że w tej chwili możesz się porelaksować i porobić coś miłego, potrafi zdemotywować i doprowadzić do sytuacji, że nie jesteś skupiony na pracy. A w przypadku, gdy Twoja efektywność i produktywność spadną, może się okazać, że wcale nie nadajesz się do pracy w domu… Niezależnie od powodu, dla którego pracujesz w domu, musisz sobie uświadomić, że **praca w domu jest przywilejem, a nie prawem**! By zasłużyć sobie na ten przywilej musisz oferować swoim klientom i/lub przełożonym wartość dodaną, jaką jest Twój wzrost efektywności. W przeciwnym wypadku możesz nawet stracić pracę/klienta. Dlatego bardzo, ale to bardzo istotną sprawą, jest wyznaczenie nieprzekraczalnej granicy między pracą, a sferą prywatną. Ten akapit Cię nie dotyczy, jeśli dla Ciebie praca to przyjemność ;)
- **Domownicy**. Może mieć różne relacje z osobami, z którymi mieszkasz. Możesz ich kochać, a nawet nienawidzić. Mogą być od Ciebie zależni albo Ty od nich. Wariantów jest wiele. Ważne jest, by nie dopuścić, by domownicy stali się jak „koledzy z biura”, którzy podchodzą, zagadują i nawet się nie spostrzeżesz, że upłynęło 30 minut na bezproduktywnej (z punktu widzenia Twojej pracy) konwersacji. Warto jasno ustalić reguły, że np. kiedy pracujesz nikt Cię nie zagaduje (wręcz Cię omija), a urządzenia akustyczne są możliwie cicho (a nawet powyłączane). Osobom o innym trybie pracy ciężko zrozumieć, że w domu można pracować i że mogą komuś przeszkadzać pytając się o wyniesienie śmieci. Należy im jednak grzecznie wszystko wyjaśnić i przedstawić klarowne zasady w stylu kiedy na drzwiach wisi kartka „nie przeszkadzać”, to należy ją traktować poważnie ;)
- **Sąsiedzi**. Mogą być Twoimi przyjaciółmi, mogą być neutralni, ale również mogą okazać się źródłem hałasu, smrodu i innego rodzaju problemów. Puszczają głośno muzykę, urządzają w nocy głośne imprezy, palą papierosy na balkonie? A może te wszystkie rzeczy robisz właśnie Ty, a sąsiedzi się czepiają i nasyłają na Ciebie policję i Ci życie uprzykrzają? Nieważne po której stronie barykady jesteś i nieważne kto ma

rację (pewnie cokolwiek zrobisz i tak uważasz, że właśnie Ty). Ważne, co zrobić, by poprawić Tobie standard pracy. Oto kroki, które powinieneś przedsięwziąć, dokładnie w tej kolejności:

1. *Porozmawiaj z nimi*. NA SPOKOJNIE, okaż ZROZUMIENIE (młodzi muszą się wyszaleć, palacze są uzależnieni, starsi potrzebują spokoju, niepalaczy razi dym) i spytaj się, czy możecie dojść do jakiegoś porozumienia. Bądź przy tym stanowczy i zdecydowany, a równocześnie uprzejmy. W najlepszym wypadku okaże się, że nie mieli pojęcia i ze skruchą przeproszą. W najgorszym będą agresywni (ale nawet wtedy, przynajmniej podczas pierwszego spotkania, nie daj się wyprowadzić z równowagi). Prawdopodobnie znajdziecie rozwiązanie, gdzieś pośrodku. Nie bój się kreatywnych rozwiązań, choć proste kompromisy zazwyczaj działają najlepiej. Osobiście miałem problem z palącymi sąsiadami. Raz na spokojnie porozmawialiśmy i teraz to wygląda tak, że jak wychodzą zapalić to wychylają się, czym mam otwarty/uchylony balkon i informują, że lepiej teraz zamknąć okna. Dzięki temu, cieszę się świeżym powietrzem i wcale nie mam problemów z dymem.
2. *Porozmawiaj z wyższą instancją*. Jeśli problemów dostarcza Ci młodzież, pogadaj z ich rodzicami. Jeśli sąsiedzi wynajmują, skontaktuj się właścicielem mieszkania/domu. Możesz teraz spróbować porozmawiać z innymi sąsiadami. Jeśli nie tylko Ty masz podobny problem, to w grupie możecie więcej osiągnąć.
3. *Walcz*. Możesz dzwonić na policję, puszczać głośno odgłosy wiertarki z głośnika, uprzykrzać życie sąsiadom na milion sposobów. Pytanie tylko, czy masz to ochotę i czas? Czy ta walka nie odbije się negatywnie na Twojej pracy? A może sąsiedzi będą mścić. Nie spróbujesz, nie zobaczysz. Alternatywnie możesz się poddać i poszukać pracy w siedzibie firmy, wynająć miejsce w przestrzeni coworkingowej lub się przeprowadzić, czego Ci oczywiście nie życzę.

- **Domowe obowiązki.** Czy zdarzyło Ci się umyć toaletę w pracy (zakładając, że nie zajmujesz się sprzątaniem zawodowo), bo Cię drażniło, że jest brudna? Głupie pytania, prawda? We własnym domu, jednak taka sytuacja jest na porządku dziennym. Tu nie chodzi o pedantyzm, lecz o to, że każdemu zależy, by żyć i pracować w czystości. To wymaga od czasu do czasu posprzątać. Większość z nas tego nie lubi i woli to przekładać na później. Kiedy pracujesz poza domem, podczas wykonywania obowiązków służbowych lub zleceń nie przeszkadza Ci bałagan w

domu. Niby czemu, w końcu go nie widzisz. Ale pracując w domu kurz na podłodze, czy niepozmywane naczynia to już Twój problem. Dlatego do domowych obowiązków należy się przyłożyć tak samo mocno, by nie oddziaływało to negatywnie na Twoją pracę.

Organizacja domowego biura

Właściwe rozplanowanie miejsca pracy w domu pozwoli i skuteczniej rozgraniczyć sferę zawodową od prywatnej, co jest niesamowicie istotne dla Twojej psychicznej higieny pracy. Poniżej propozycje organizacji domowego biura, począwszy od sytuacji najbardziej komfortowej, skończywszy na tej najmniej.

Gabinet w osobnym pokoju

Możesz należeć do grona tych szczęściarzy, którzy posiadają więcej pokoi niż potrzebują i jeden możesz przeznaczyć na gabinet. Jest to sytuacja idealna i wszystkim życzę, by wcześniej czy później stać chyba na tyle duży dom, by wygospodarować jeden pokój tylko i wyłącznie do pracy.

Umeblowanie i uposażenie domowego gabinetu właściwie nie różni się od aranżacji typowego biura, więc łatwo będzie Ci znaleźć meble.

Nie mam osobnego pokoju do biura, ale mam 2 komputery

Jeśli Twoje miejsce pracy znajduje się w salonie lub sypialni, posiadanie dwóch komputerów może okazać się bardzo pomocne. Jeden komputer niech będzie przeznaczony wyłącznie na przyjemności (oglądanie filmów, gry komputerowe, przeglądanie stron internetowych dla przyjemności), a drugi wyłącznie do pracy. Ale uwaga: nie chodzi o to, by pracować / relaksować się przy tym samym biurku, a jedyna zmiana polegałaby na chowaniu jednego laptopa i wyciąganiu drugiego! **Musisz posiadać osobne stanowiska dla obu komputerów**! Dzięki odpowiedniemu umeblowaniu swoje domowe biuro możesz „chować” i „wyciągać”:

- **Wydziel przestrzeń**. Możesz to osiągnąć, dzięki np. składanemu parawanowi.

- **Schowaj komputer „w meblu”**. Odpowiedni mebel pomoże Ci otwierać/zamykać domowe biuro, kiedy tylko chcesz. Wystarczy nawet zwykła szafa lub regał, jak na obrazkach poniżej:

(źródło inspiracji: http://blockedbydesign.blox.pl/2011/01/Domowe-biuro-Home-office.html)

Pamiętaj, że nie tworzysz sobie miejsca do pracy po to, by ładnie wyglądało (choć byłoby miło). Ma spełniać swoje podstawowy cel, czyli rozgraniczać sferę prywatną od zawodowej. Wkomponowanie stanowiska pracy do wystroju pokoju, choć zalecane przez designerów, grozi tym, że zatrzesz granicę między życiem osobistym a pracą. Oczywiście można połączyć oba cele jak na poniższym przykładzie:

(źródło: http://www.homeofficedesignblog.com/small-offices-designs/your-suspended-homeoffice-design-154.html)

Domowe biuro jest tu zarówno wydzielone, jak i wkomponowane w pomieszczenie.

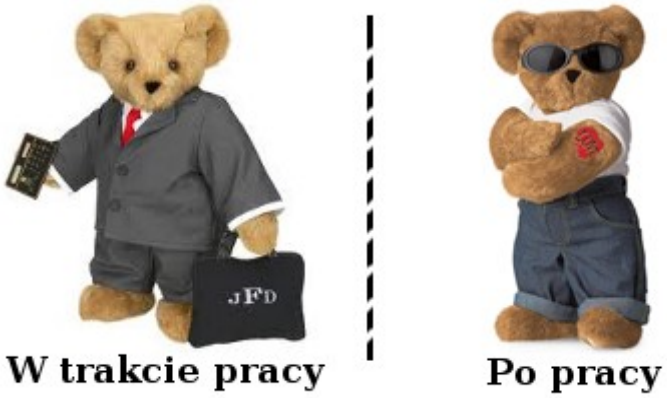
Nie mam osobnego pokoju do biura i mam jeden komputer

Jest to zdecydowanie najczęściej spotykana sytuacja. Nie mam możliwości dokonania fizycznej separacji części biurowej od części domowej, bo nasze „biuro” służy nam zarówno do pracy, jak i rozrywki. Jedyne co możesz zrobić, to dokonać rozgraniczenia w Twoim umyśle.

Możesz np. założyć, że pracujesz od 9 do 17 i ten okres przeznaczasz na pracę. Może to być

skuteczne, jeśli chodzi o znalezienie work-life balance, ale kłóci się ze sposobem na poprawę Twojej efektywności oraz być może Twoim motywami, dla których chcesz pracować w domu (np. mieć więcej czasu dla siebie), dlatego odradzam ten sposób.

Lepiej skorzystać z techniki NLP kotwica, która polega na wyzwalaniu pewnych emocji względem pewnego bodźca. Działa w sposób analogiczny jak efekt Pawłowa. Chcesz móc wywołać w sobie na zawołanie dwa stany: „teraz pracuję” oraz „teraz mam wolne”. Potrzebne są Ci do tego dwie kotwice. Mogą być symboliczne i kiedy pracujesz możesz kłaść na biurku jedną maskotkę, a kiedy kończysz pracę tę chować i wyciągać inną:



Może to wydawać się zabawne, ale ludzka psychika jest bardzo podatna na tego typu uwarunkowania i bodźce.

Oczywiście zamiast maskotek możesz stosować COKOLWIEK innego.