

20 советов для работы из дома

Вспышка коронавируса заденет большинство людей, работающих дома. Если вы новичок в удаленной работе, эти советы, надеюсь, могут помочь вам оставаться продуктивным и поддерживать баланс.

Глобальное распространение COVID-19, нового коронавируса, держит людей дома. Уже отменены крупные конференции, включая Mobile World Congress и Google I/O, чтобы снизить риск заражения. Некоторые работодатели перевели своих сотрудников на работу из дома на неопределенный срок. Если вы до этого так не работали, то вам придется изменить некоторые из ваших привычек и процедур, чтобы достичь успеха в такой работе.

Каждый, кто работает удаленно, должен выяснить, когда работать, где работать, и как создать границы между работой и личной жизнью. А как насчет офисного оборудования, карьерного роста, возможностей для обучения и построения отношений с коллегами? Работа удаленно, особенно при работе из дома большую часть времени, означает выяснение ответов на эти и другие вопросы. Вот 20 советов для ведения лучшей и более продуктивной удаленной работы.

1. Поддержание регулярных часов

Установите график, и придерживайтесь его ... большую часть времени. Наличие четких руководящих принципов для того, чтобы понимать, когда работать и когда отдыхать помогает многим удаленным работникам поддерживать баланс между работой и личной жизнью. Тем не менее, одним из преимуществ удаленной работы является гибкость, и иногда вам нужно продлить рабочий день или начать его ранее обычного, чтобы попасть в чужой часовой пояс. Когда вы это сделаете, не забудьте закончить раньше, чем обычно, или поспать немного на следующее утро, чтобы компенсировать усталость.

Автоматические приложения для отслеживания времени, такие как [RescueTime](#), позволяют проверить, придерживаетесь ли вы своего расписания. Они также могут помочь вам выяснить, в какое время суток вы наиболее продуктивны. Вы можете использовать эту информацию в своих интересах, резервируя такие часы для наиболее важных задач.

2. Создание утренней рутины

Решить, что вы сядете за стол и начнете работу в определенное время, это одно. Ежедневные привычки, которые направляют вас в кресло – это другое. Что в утренней рутине указывает на то, что вы собираетесь начать работу? Это может быть чашка кофе. Возможно, привычная одежда. Привычки могут быть более важным средством, чем часы, помогая вам начать каждый день.

Я говорю "утро", но не все, кто работает из дома, следуют графику с девяти до пяти. У вас может быть рабочий график в другое время суток.

3. Установите правила отношений с людьми

По хорошему детям и остальным домочадцам нужно объявить о расписании и согласовать свою доступность и совместные активности, Например просмотр фильмов, помощь с домашними делами, проверка учёбы у детей и тд. Кроме того, только потому что вы дома это не означает, что другие члены семьи должны предположить, что вы всегда будете им помогать в свое рабочее время.

4. Перерывы в расписании

Если вы самостоятельно заняты, дайте себе достаточно времени в течение дня, чтобы уйти от экрана компьютера и телефона.

5. Перерывы в их полноте

Не изменяйте себе во время перерывов, особенно в обеденный перерыв. Вы можете использовать приложение, например, TimeOut для Mac и Smart Break для Windows, чтобы заблокировать компьютер на 60 минут. Или вы можете просто запустить простые часы или таймер на экране, когда вы берете перерыв. Если вы вернетесь к своему столу только через 40 минут, уходите еще на 20.

6. Оставьте дома

Старайтесь регулярно покидать свое рабочее место. Тот же совет относится и к людям, которые работают в традиционных условиях офиса. Ваше тело должно двигаться. Кроме того, свежий воздух и естественный свет принесет вам пользу.

7. Не стесняйтесь запросить, что вам нужно для работы

Если вы работаете в компании или организации, которая поддерживает вашу работу из дома, запросите нужное вам оборудование, как только вы начинаете работать из дома, или в течение дня или двух, когда вы понимаете, что вам нужно что-то другое.

Если вы работаете из дома неожиданно из-за коронавируса, просите, что вам нужно в пределах разумного.

8. Сохранить выделенное офисное пространство

В идеальном мире удаленные сотрудники будут иметь не только специальный офис, но и два компьютера, один для работы и один для личного пользования. Это более безопасно для работодателя.

9. Поддержание отдельного номера телефона

Настройка номера телефона, который используется только для звонков с коллегами и клиентами. Это не должен быть стационарный, второй мобильный или даже другая SIM-карта. Это может быть бесплатный VoIP-сервис, такой как Google Voice или Skype. Как и некоторые другие советы, наличие отдельного номера телефона поможет вам управлять балансом между работой и личной жизнью.

10. Использование VPN

Используйте VPN всякий раз, когда вы подключены к сети, которую вы не контролируете. Это включает в себя Wi-Fi в коворкингах, кафе, библиотеках и аэропортах. Некоторые организации имеют свои собственные VPN. Вам также нужно будет использовать VPN дома. В любом случае, это хорошая идея, чтобы выработать привычку оставлять VPN подключенным как можно чаще, потому что это всегда безопаснее.

11. Общайся с коллегами

Одиночество, отключение и изоляция являются общими проблемами в удаленной трудовой жизни, особенно для экстравертов. Компании с культурой удаленной работы обычно предлагают способы общения. Например, у них могут быть каналы чата, где удаленные сотрудники могут говорить об общих интересах, встречаться с людьми в одном и том же регионе. Важно, чтобы выяснить, сколько взаимодействия вам нужно, чтобы чувствовать себя связанным и включенным в общее дело. Даже если вы очень замкнуты и не любите общаться попробуйте так сделать.

Сошлюсь на опыт своих коллег из компании Citrix. Они среди своих инженеров, которые разбросаны по огромному региону – Африка, Ближний Восток, Восточная Европа, Россия, Греция, Турция и Израиль завели в день две «необязательные» для посещения встречи на GoToMeeting –

«Кофе-паузы» там нет никакой программы, но менеджер (утром один, а вечером другой) приглашает всех подключиться, просто «поболтать» и обсудить всё-что угодно за виртуальной чашкой чая или кофе, пригласить своих детей к конф-колу, поделиться позитивными новостями. Обычно приходит 5-8 человек, кто сейчас в этот момент не занят.

12. "Присутствовать" на собраниях и быть услышанным

Конечно, вы будете принимать участие в видеоконференциях и конференц-звонках, но хорошая идея состоит в том, чтобы иногда присутствовать на дополнительных заседаниях. Будьте уверены, чтобы говорить во время встречи, чтобы все знали, что вы на вызове. Простое: "Спасибо, всем. Пока!" в конце встречи позволит вас заявить о своем присутствии.

13. Возьмите больничный

Если вам не хорошо, вызовите врача и берите больничный. Если вы фрилансер, который не имеет оплачиваемых больничных дней, может быть очень легко попасть в противоположное время и работать несмотря на болезнь. Имейте в виду, что иногда лучше отдохнуть, чтобы быть наиболее продуктивным в долгосрочной перспективе.

14. Не забывайте о рабочем графике

Исследования, проведенные в США и Европе, доказывают, что удаленная работа существенно удлиняет рабочий день. Это правда, но в тоже время, позволяет днем выделить необходимые родным ресурсы на общение, на помощь им в домашних делах. Таким образом «всё неоднозначно» Да – человек, например, дома работаю больше, но и делает больше перерывов и может больше времени уделить детям и родным.

15. Ищите возможности для обучения

Когда вы не находитесь в офисе с другими сотрудниками, вы можете пропустить обучение и курсы по развитию навыков, которые преподаются лично. Ваша компания может даже забыть добавить вас в свои онлайн-курсы обучения. Это может быть заманчиво рассматривать это как увернулся, но вы можете упустить возможность узнать что-то полезное. Убедитесь, что о вас не забыли.

Сейчас всё максимально перевели в он-лайн. И более того, кто сейчас хочет – есть отличные возможности:

- <https://covideducation.ru/>
- https://netology.ru/courses?modal=stay_home

Все крупные конференции сейчас перевели в онлайн и сделали бесплатными – Nvidia, RedHat, AWS, Citrix, etc. Таким образом, вы получите обучение и время для общения с коллегами.

16. Звонки «не вовремя»

Работа удаленно требует от вас чрезмерных связей. Расскажите всем, кто должен знать о вашем графике доступности. Когда вы закончите проект или важную задачу, так и скажите.

17. Будьте позитивными

Мне нравится краткие и четкие сообщения, но я знаю, что чем меньше времени я физически контактирую с людьми, тем меньше они знают, как интерпретировать мой тон в письменной форме. Когда вы работаете удаленно полный рабочий день, вы должны быть положительными, до такой степени, что собеседник может чувствовать, как вы слишком позитивны. В противном случае, вы рискуете звучать как рык. Это прискорбно, но это правда.

18. Воспользуйтесь преимуществами ваших привилегий

Каждую неделю я что-то готовлю, а приготовление утреннего кофе давно вошло в привычку. Почему? Потому что я работаю из дома и могу. К тому же, мне это нравится. Когда я работал в офисе полный рабочий день, я изо всех сил пытался найти время для этого. Работа удаленно поставляется с уникальными льготами. Воспользуйтесь ими. Вы этого заслуживаете.

19. Не будьте слишком жестки с собой

Самые успешные удаленные сотрудники имеют репутацию чрезвычайно дисциплинированных. В конце концов, требуется серьезное внимание, чтобы сделать любой полный рабочий день офисной работы из нетрадиционного пространства. Тем не менее, каждый позволяет себе иногда отвлекаться.

20. Завершите свой день рутинной

Так же, как вы должны начать свой день с рутины, создайте привычку, которая сигнализирует вам о том, что рабочий день закончился. Это может быть вечерняя прогулка с собакой или что-то другое. Что-то такое же простое, как выключение компьютера и включение любимого фильма. Что бы вы ни выбрали, делайте это, чтобы отметить окончание рабочего времени.

Заключение

Прежде всего, выясните, что лучше для вас. Иногда ответ очевиден, но иногда вам может понадобиться некоторое вдохновение от других людей, которые находятся в том же положении.

Работать из дома можно, главное делать это максимально комфортным для себя.