

Fit při práci z domova

Udržte si zdravou mysl a zdravé tělo

⇒ Hlavními zdroji stresu při práci na dálku jsou především dlouhá pracovní doba, intenzivní a flexibilní práce, organizace práce, izolace a stírání hranic mezi prací a soukromím.

Tipy, jak lépe zkombinovat soukromí a práci z domova:

- Začněte a skončete den nějakou pravidelnou aktivitou, například vyjít si na procházku nebo jiná fyzická činnost, při níž se nedíváte na obrazovku. Pokuste se začít a končit tuto aktivitu vždy ve stejnou dobu, každý den.
- Můžete-li, sdělte kolegům nebo nadřízeným časové rozpětí, kdy vás mohou kontaktovat.
- Pracovní den si rozplánujte a tento rozvrh pak dodržujte. Uvědomíte si lépe, zda nejste zavaleni prací nebo naopak zda se jedním úkolem nezabýváte příliš dlouho.
- Vypínejte svůj notebook nebo (služební) telefon.
- Naplánujte si pravidelné krátké přestávky a přestávku na oběd.
- Můžete-li, zřídte si doma místo určené jen pro práci z domova.
- Definujte si pravidla kontaktu se svým partnerem, dětmi a dalšími členy domácnosti během dne.

⇒ Izolace při práci na dálku může mít negativní dopad na zdraví a pohodu pracovníků. Proto je velice důležité zajistit nastavit pravidla pro kontakt a komunikaci mezi pracovníkem, zaměstnancem a pracovníky mezi sebou.

Tipy proti pocitu osamělosti a izolovanosti:

- Zaměstnavatel by vám měl poskytnout komunikační nástroje (e-maily, chaty, prostor pro sdílení dokumentů, videokonference, společné úkoly s kolegy).
- Zaměstnanci by měli tyto komunikační nástroje pravidelně používat – aby informovali o plnění svých úkolů nejen svého nadřízeného, ale také své kolegy (kde je to potřeba).
- Naplánujte si pravidelné schůzky s vedoucím nebo svými kolegy, abyste udrželi kontakt a vytvářeli pozitivní pracovní vztahy.
- On-line prostor využijte i pro neformální schůzky s kolegy – například virtuální přestávky na kávu, diskusní fora a podobně.
- Jednotliví vedoucí by měli být v pravidelném kontaktu s pracovníky, kteří žijí o samotě. Ujistíte se tak, že jsou zdraví a v bezpečí (a zmírníte jejich stress).

Zdroj: https://oshwiki.eu/wiki/Practical_tips_to_make_home-based_telework_as_healthy_safe_and_effective_as_possible

Služby Enterprise Europe Network jsou financované z programů Evropské unie COSME grantovou smlouvou číslo 879523 a Ministerstvem průmyslu a obchodu.

Kontakt: Oddělení Enterprise Europe Network při Centru pro regionální rozvoj České republiky,
U Nákladového nádraží 3144/4, 130 00 Praha 3, e-mail: een@crr.cz