

Как психологически адаптироваться к дистанционной работе



Почему работать дома труднее?

Не хватает технической оснащённости. Нет организованного рабочего места и программного обеспечения.

Трудно настроиться на работу. Приходится часто отвлекаться на домашние дела, на посторонний шум и т. д. Все это создает дополнительное напряжение, вызывает стресс и усталость, снижает продуктивность и удовлетворенность своей работой.

Простые рекомендации:

Рабочая зона. Удобный стол, стул, орг. техника, постараться максимально автоматизировать работу, исходя из домашних технических возможностей.

Ритуалы. Чтобы быстрее включаться в работу можно ввести несколько ритуалов, которые будут для вас означать «Я работаю»: одевайтесь, как в обычный рабочий день. Выпивайте чашку кофе или чая перед занятием, тем самым настраиваясь на работу.

Важен также и момент завершения работы, который помогает перейти к полноценному отдыху, отпустить мысли о работе и переключиться на домашние дела и общение с близкими. Выключить компьютер, навести порядок в рабочей зоне, переодеться в удобную домашнюю одежду.

Саморефлексия. Важно подводить итоги дня в формате того, что сделано. Можно поделиться своими успехами с кем-нибудь. Это помогает получать удовольствие от проделанной работы и повышает удовлетворенность.

Общение с коллегами. Работая дома, мы лишаемся еще одной важной для нас сферы — общения с коллегами. Мы начинаем ощущать нехватку информационного поля, не только конкретной рабочей, но и эмоциональной,

связанной с отношениями. В связи с этим может возникать ощущение тревоги, возрастать эмоциональное напряжение.

Чтобы снизить стресс от вынужденной изоляции можно 1-2 раза в неделю устраивать скайп-встречи, виртуальные кофе-брейки, на которых вы будете рассматривать текущие рабочие вопросы, делиться успехами, обсуждать трудности и просто общаться.