






טיפים להתנהלות יעילה ואפקטיבית עבודה

שעות העבודה: אחת המשימות הקשות אך החשובות ביותר, קבעו שעות עבודה מוגדרות. זהו ללא ספק, הצעד הראשון להבטחת הפרודוקטיביות שלכם בעבודה מהבית. הנטייה הראשונית בעבודה מהבית, הינה לאפשר גמישות יתר. גמישות זו גורמת לכם נזק כפול: תחילה, כאשר היא "עולה" על שעות העבודה, ולאחר מכן כאשר היא גורמת לכם לעבוד בשעות שלא הייתם עובדים באם הייתם במשרד. לכן, חשוב להקפיד על שעות ברורות ומוגדרות. חשוב מאוד להקפיד על מסגרת קבועה. עצם קביעת המסגרת, ועמידה בה כמובן, שומרת אתכם מחויבים ואף מגדילה את סיכוייכם לסיים את מטלותיכם בצורה משמעותית. 

סביבת העבודה: הפיתוי לעבוד מהספה מול הטלוויזיה כשאתם עדיין בפיג'מה גדול, אך יש לכך השפעה משמעותית על הפרודוקטיביות שלכם. לכן, חשוב למצוא בבית פינה נוחה ושקטה, כזו שתוכל לשמש לכם כעמדת עבודה. ארגונומיה חשובה מאד, אל תתפשרו, צרו לכם את הסביבה הנוחה והאיכותית ביותר שתוכלו ליצור- מהלך זה יאפשר לכם לעבוד בצורה מיטבית לאורך זמן. עמדה זו תשדר לכם גם באופן לא מודע כי הגיע הזמן לעבוד. כמו כן, הקפידו לשמור על עמדה נקייה ומסודרת ככל הניתן, בכדי ליצור תנאים הדומים לתנאים המשרדיים שלכם. 

הצבת גבולות ברורים: כשעובדים בבית, קל לנו להישאב לעיסוקים אחרים. הנוכחות ותחושת הזמינות לשאר בני המשפחה עלולה להטעות ולייצר הסחת דעת. לכן, חשוב ליידע את כולם בנוגע לזמני העבודה והשגרה החדשה. כך שלמרות שאתם פיסית בבית אינכם פנויים לביצוע מטלות הבית, אלא עליכם להתרכז בעבודה ולכן אינכם זמינים. הקפידו על כך שזמן העבודה שלכם יוקדש אך ורק עבודה, ושזמן הזה תהיו ממוקדים רק בה. באותה נשימה, חשוב שתסיימו את יום העבודה שלכם בשעה שנקבעה. ההפרדה בין הזמן הפרטי לבין שעות העבודה חשובה מאד למשפחה, לזוגיות ולנפשכם. 

הפגינו ופעלו ליצירת אמון: באופן טבעי כשלא רואים אתכם, עלולים לעלות ספקות אצל מנהליכם בכל הנוגע למידת ההשקעה בעבודה. אנא זכרו, אין צורך להיעלב עקב כך, אלא להבין כי מדובר בהתנהגות אנושית. חשוב שכעובדים תתקשרו את התקדמותכם בעבודה ותעדכנו את הממונים בשעות קבועות כדי להוכיח את יעילותכם. 

שמרו על קשר: פועל יוצא של עבודה מהבית הינו כי מנהליכם אינם נמצאים בקרבה פיסית שתאפשר קשר שוטף. הם חייבים לדעת מה קורה עם הפרוייקטים 

מוגש למענכם על ידי תחום ההדרכה בתכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון- 360.

שלכם. עדכנו את מי שצריך באופן קבוע בנוגע להתקדמות שלכם במשימות שהוטלו עליכם. המלצה שלי- יש לקיים שיחה יומית 1X1 עם הממונה הישיר, לעדכן ולהתעדכן, לתאם את משימות היום ולעדכן בהתקדמות. שיקוף זה יתרום להתמודדות עם אי הוודאות בכל הנוגע לעבודה וניהול מרחוק. בנוסף, עבודה מהבית מייצרת ניוונים שונים, אל תפעלו רק באמצעות כתיבה, כיוון שנמצא שזה מעלה את תחושת הבדידות. בכדי לא להרגיש מנותקים, כדאי דווקא להקפיד יותר תקשורת ורבליית באמצעים דיגיטליים (לדוגמה: ZOOM, SKYPE ועוד, לשם כך כדאי להצטייד בעזרים טכנולוגיים איכותיים).

סדר יום העבודה ומניעת דחיינות: כדי למנוע דחיית משימות ועבודה קלוקלת יש להכין רשימת משימות שבועית, זכרו כי מהבית עובדים על פי תפוקות ויעדים. בהתאם לכך, כל צורת העבודה אמורה לעבור שינוי. דרך בטוחה להבטחת פרודוקטיביות עבודתכם הינה לתכנן אותה מראש. נצלו את הדקות הראשונות ביום העבודה לעבור על משימותיכם, ראו מה צפוי ונסו להעריך את משך הזמן אשר ייקח לכם לבצע כל מטלה ומשימה שקבעתם/נקבעה עבורכם. קבעו את סדר ביצוע המטלות לפי סדר חשיבותן ורמת האנרגיה הדרושה להן, התחילו עם המשימה הגדולה ביותר- אל תשאירו את הדבר החשוב ביותר לסוף היום, כשכבר אין לכם כוח (חוק פארטו משמעותי לתהליך).



ניהול משימות: חשוב לזכור כי עבודה מהבית בימים אלו אינה הטבת מעסיק. אתם עדיין צריכים להוכיח שאתם יודעים להתנהל בבית בדיוק כמו בעבודה. אם קשה לכם לעמוד במשימות, היעזרו באפליקציות של ניהול זמן וניהול משימות, כדוגמת Trello (פלטפורמה המאפשרת עבודה משותפת על משימות ופרויקטים, כמו גם ניהול אישי של משימות. השיתופיות מאפשרת שקיפות למול מנהליכם).



שגרת הבוקר וסדר יום קבוע: חשוב שתשמרו על שגרת התארגנות הבוקר הקבועה שלכם. קומו כרגיל, צאו מהפיג'מה, תתקלחו ותתלבשו כרגיל ליום עבודה במשרד. נכון שנחו יותר בפיג'מה וחליפת הטריינינג כל כך קורצת לנו, אך חשוב שתתלבשו בצורה ייצוגית, גם אם אתם לא צפויים לפגוש אנשים במהלך יום העבודה. כשאתם עושים זאת, אתם למעשה משדרים למוח שהגיע הזמן לעבוד. בנוסף, תנו לעצמכם את הקפה וזמן ההתעוררות הרגיל, נצלו לרגע את הזמן וטיילו עם רקסי, אל תפתחו את המחשב ותתחילו לעבור על מיילים שנייה אחרי שהתעוררתם.



שמירה על תזונה נכונה: בעבודה מהבית חשוב לשמור על אורח חיים בריא יותר שכן הפיתויים הקיימים בבית גדולים מאלו הקיימים במשרד. נסו להפחית בקניית ממתקים חטיפים ושאר הג'אנק-פוד ולהגדיל את כמות הפירות והירקות הטבעיים בבית. זה נכון שלמתקים ושוקולד יש את ההשפעה לחדד את החושים, אך למעשה, מדובר בפיק של מס' דקות שלאחריו הירידה מטה תלולה ומהירה כך שתמצאו את עצמכם שוב עייפים וחלשים. בשונה מכך, בסוכר הטבעי העלייה/הירידה ברמת האנרגיה איטית



והדרגתית יותר ולכן מומלצת הרבה יותר. החליפו את הממתקים בפירות ואת החטיפים בפירות יבשים טבעיים, אין ספק שתרגישו ותיראו טוב יותר.

צאו לשמש: אור יום ושמש מספקים ויטמין די ומעלים את רמות הסרוטונין במוח. חשוב לשהות בחוץ 20 דקות ביום בלי משקפי שמש ועם שרוולים מופשלים. זה יאפשר גם להפחית את החרדה, יתרום לתחושת חיוניות ויאפשר לכם לבצע את העבודה בצורה אפקטיבית יותר.



נפש בריאה בגוף בריא: פעילות גופנית תורמת לאורח חיים בריא, אך חשובה במיוחד בעת עבודה מהבית. מחקרים הוכיחו כי ספורט משפר את המשמעת העצמית, תורם לאכילה בריאה יותר ולהימנעות מדחיינות. ביצוע ספורט קבוע שומר על רמת אנרגיה ונותן מוטיבציה ומשמעת עצמית. לכן, חשוב שתכניסו לשגרת היום זמן לצאת מהבית או לכל הפחות לזוז מהטלוויזיה ובצעו פעילות גופנית.



מסיחי דעת וזללני זמן: הזיזו מכם את מסיחי הדעת הפופולריים: המכשיר הנייד ושלט הטלוויזיה, הרי מי לא נשאב לתוך הפייסבוק, אינסטגרם, נטפליקס ושותפיהם. בעבודה במשרד, אין לנו את האופציה והפריבילגיה להימרח על הספה ולצפות בתכנית האהובה. לכן, נסו להתייחס לטיפ הנ"ל כמנטרה- "אל תיכנעו לפיתוי, הוא יחכה לכם", ממש ככה. נצלו את הזמן שלכם כראוי וכשתסיימו את המשימות, גשו לעשות ביג' ולגלוש בנייד.



הכניסו מוסיקה ליום העבודה: מחקרים מוכיחים כי שמיעת מוסיקה תורמת לפרודוקטיביות העבודה. אחד היתרונות הגדולים בעבודה מהבית הינו שאינכם יכולים להפריע לקולגות שלכם. לכן, שימו מוסיקה שתגרום לכם הרגשה טובה, כזו שתכניס אתכם לקצב בזמן העבודה. חיבור בין משימות העבודה לשירים וסגנון אהוב יתרום לחיבורים במוח ולאפקטים משמעותיים בתהליכי זיכרון.

