

# Aby se neztratil home, ale ani office

## ...aneb 5 tipů na efektivní práci z domu

O home office slyšíme už léta, a někteří to čas od času i využili - jako bonus, něco extra, někdy jako laskavost zaměstnavatele, či z nouze, když se organizace stěhovala... Toto je ale úplně nová situace: na home office je už téměř celá firma, někdy už není ani jasné, komu a jak zavolat. Efektivní home office je do velké míry o dobrém managementu času, o rituálech, návycích, sebedisciplíně a o hranicích. Zde je pár tipů, jak vytvořit doma efektivní "office", ale neztratit přitom domov...

- 1. Čas pracovat a čas odpočívat.** Práce z domu je do velké míry o struktuře, pravidlech a rituálech, a hlavní pravidlo se týká času: je čas práce a čas odpočinku. V čase práce (např. 8-12h a 13-17h) jste "v práci", a ostatní by to měli vědět. Výhoda je, že tu hodinu na oběd mezi 12h a 13h můžete být doma s rodinou, a nebo že si můžete čas nastavit pružněji a přestávku na oběd si můžete udělat i na 2 hodiny... Ale když si jen půjdete uvařit dopoledne kávu, musí ti ostatní vědět, že to je jen krátká pauza v práci... A naopak, s výjimkou dopředu dohodnutých on-line mítinků, porad a telefonátů (těch může být zpočátku více) je home office vynikající příležitostí říci večerním mailům a SMS-kám "stop"...
- 2. Větší a menší úseky.** I jeden 4-hodinový blok (např. 8-12h) může být z praktického hlediska příliš dlouhý. Lepší je rozdělit si ho na menší úseky, např. pomocí techniky Pomodoro (25 minut práce a 5 minut odpočinek). Některým lidem zase vyhovuje střídání delších a kratších bloků (např. kombinace 90-60-30 min, vždy s nějakou přestávkou).
- 3. Chráněný (soustředěný) čas a čas na operativu, porady a telefonáty.** Toto je jiné možné rozdělení času. Na některé úkoly potřebujeme plné soustředění. Home office je dobrá příležitost věnovat se i těmto úkolům. V tom případě, přestože jsem "doma v práci", bych neměl být dostupný pro kolegy - a kolegové by to měli vědět a respektovat. A naopak, určitě potřebujeme v rámci home office i časový úsek, kdy jsem dostupný pro ostatní, na telefonát, mail, poradu anebo na chat.
- 4. Další rituály.** Pracovní místo a oblečení. Většině lidí vyhovuje, když si doma vyhradí místo, které představuje kancelář. Tam se většinou i připojujeme na on-line mítinky, což nám připomíná, že nejlepší začátek home office dne je stejný jako v běžném dni: umyjeme a oblečeme se, jako když jdeme do práce (akorát možná přece jen trošku více "casual"...).
- 5. Příležitost na reflexi.** Dnešní krize a s ní přicházející home office může znamenat i jinou příležitost. Může se stát, že bude celkově méně objednávek, méně zákazníků, méně požadavků a úkolů. A s tím také i čas na reflexi. Možná už léta plánujete pustit se do nějakého nového osobního či rodinného projektu. Možná si chcete vybudovat návyk, získat dovednost, přečíst těch několik silných knih na polici, které tam leží už pěkných pár let... Cokoli to je, krize může dát k něčemu takovému podnět a home office prostor... Je opravdu toto doba posunout se o malý kousek na své cestě k lepší verzi sebe samého?

### Chcete si o tom popovídat více?

Přivítali byste koučinkovou, konzultační, facilitační a moderační pomoc, doprovázení anebo online moduly k tématu?

Kontaktujte nás na [fbe@fbe.cz](mailto:fbe@fbe.cz) nebo 241 484 723, 603 573 374, 602 196 468, 603 573 383.

©2020 FBE Praha, s.r.o., Baarova 13/66, Praha 4, 140 00, [www.fbe.cz](http://www.fbe.cz)