

## Tips&tricks za rad od kuće

Svakome tko je ikad radio od kuće poznat je ovaj problem; odjednom je vaš dom neprepoznatljiv, sve je čisto i uredno, usisano, hrana je pripremljena, ali ... tri su sata popodne, a vi još uvijek niste započeli s poslom. Raditi od kuće nije lako. Potrebna vam je disciplina i snažna volja, jer u protivnom lutate i prolaze tjedni i mjeseci prije nego što započnete s bilo kojim poslom. Donosimo deset savjeta koji će vam olakšati posao od kuće. Zapamtite ipak: najvažnija stvar je vaša odlučnost.

### 1. Neka vaš posao bude na jednom mjestu



Najvažnija stvar u radu kod kuće je vaše radno okruženje. Raditi iz dnevne sobe s uključenim televizorom možda će isprva biti zabavno, ali nakon nekog vremena otkrit ćete da daljinski upravljač televizora koristite više nego tipkovnicu. Ključ za rad od kuće je vaš radni stol. On bi trebao služiti samo za vaš posao, ako je moguće, i trebao bi vam omogućiti da smanjite broj potrebnih razloga za njegovo napuštanje. Kad napustite svoj stol, čekaju vas razne stvari koje će vas odvratiti od posla - kauč, aparat za kavu, krevet, police za knjige ... Neki radije imaju sobu uređenu za posao, poput ureda. Na taj način mogu u potpunosti

minimizirati nepotrebne distrakcije. Drugi pak mogu proći s minimalističkim dizajnom u kutu spavaće sobe. Na vama je da odaberete gdje ćete raditi, ali to mora biti učinkovito.

## 2. Iskoristite svoje fleksibilno radno vrijeme u potpunosti

Ne podcjenujte radno vrijeme. Ako vam klijent ili poslodavac ne postave radno vrijeme, odredite ga sami. Na kraju krajeva, sami najbolje znate u koje ste vrijeme najproduktivniji. Vrijeme je vaša najveća prednost u odnosu na ljudе koji putuju na posao, zato ga mudro iskoristite.

Slobodno odgovarajte na e-poštu popodne ili radite navečer od osam do ponoći. Ako ste jutarnji tip, možete uključiti alarm na pola pet i odraditi većinu posla do ručka. Planirajte svoje vrijeme u skladu sa svojim potrebama. Najvažnije je držati se zamišljenog plana.

## 3. Kućni dress code

Pidžame su sjajne i udobne. Ali ruku na srce - obavljanje telefonskih poziva popodne u odjeći u koju odlazite u krevet pomalo je čudno. Teško je opisati, ali način na koji se obučete utječe na druge, čak i ako vas ne vide, a najviše od svega, utječete na to kako se osjećate sami sa sobom. Nitko vam ne može reći da šetate po kući u odijelu, ali ako se odmah nakon doručka presvučete u radnu odjeću, to će imati velik utjecaj na vašu produktivnost.

## 4. Obnovite zalihe u hladnjaku

Rad od kuće sa sobom donosi nezdravu naviku - mogućnost da idete ravno u hladnjak kad god želite. Ne samo da to neće imati dobar utjecaj na vaš radni učinak, već će i vaše tijelo patiti. Postoji jednostavan način rješavanja problema: promijenite sadržaj svog hladnjaka, zamijenite kekse i bombone voćem i povrćem, kavu zamijenite čajem i pripremite lagani doručak i ručak. Nema gore od toga da za ručak ispečete govedinu u umaku od vrhnja i zatim se ispružite na kauču. Posao će patiti i ostati neobavljen. Ukoliko u hladnjaku imate pretežito voće i zdravu hranu, brzo ćete dobiti potrebnu energiju i sprječiti ili umanjiti umorno. I ne zaboravite dobro poznatu nutricionističku mudrost - bolje je jesti male količine nekoliko puta tijekom dana, nego biti gladan do sve (pre)obilnog ručka. Ako možete, pripremite zdrave grickalice i obroke dan unaprijed.



## 5. Pijte puno vode

Uvijek je imajte pri ruci i nećete žudjeti za hranom. Ne zaboravite da je i mentalno naprezanje naporno. Ako pijete puno vode, nećete se toliko brzo umarati i moći ćete odraditi mnogo više posla.

## 6. Kućna pravila



Ako ste sami kod kuće, na pola ste puta, ali ako dijelite kućanstvo, svi se ukućani moraju upoznati s jasno određenim pravilima.

Posebno je važno postizanje dogovora s partnerom. Mnogi ljudi ne razumiju da kod kuće u radnom vremenu morate raditi i ne možete se posvetiti razgovorima o kuhanju večere ili lokaciji idućeg godišnjeg odmora. Situacija je još gora ako ste kod kuće sa supružnikom na rodiljnem dopustu.

Vjerljivo će vam trebati posebna prostorija, a možda će biti potrebna i zvučna izolacija.

Zašto? Jer ako čujete da vaše dijete plače, glava će vam automatski reći da trebate nešto poduzeti u vezi s tim i ostaviti svoj posao. Usklađivanje života mlade obitelji s uredom kod kuće nije nimalo lako i samo neki ljudi mogu to uspješno odraditi. Izlaz može biti neki oblik "ureda" izvan kuće. Možda u jednom od zajedničkih/dijeljenih ureda. Za razumnu cijenu najma ovde ćete moći pronaći privatnost koju ne možete dobiti kod kuće.

## 7. Isključite se iz svijeta

Kraj društvenih mreža, e-pošte i mobilnog telefona. Mislite da je to nemoguće, jer za svoj rad trebate telefon i e-poštu? Razmislite još jednom. Svi mi moramo poslati i podijeliti svoj rad, razgovarati o prezentacijama ili saznati kada trebamo biti na sastanku. Nema sumnje u to. Ali ako vam se u programu Internet Explorer



uvijek pridruži Facebook u bookmarkima, a prijatelji vam šalju smiješne fotografije, nećete ništa učiniti. Najbolji način da nastavite djelovati učinkovito i da ništa ne utječe ili ne ometa koncentraciju je da postavite sebi „blokove“ aktivnosti. Na primjer, napravite pauzu od 10 minuta za kavu u ranim jutarnjim satima, a nakon što se presvučete u radnu odjeću, odvojite pola sata da provjerite e-mailove i isto toliko vremena odredite za pozive. Zatim zatvorite prozor i kalendar e-pošte i prebacite telefon na tiki mod, bez vibracija. Ne bojte se reći svojim prijateljima i obitelji da neće moći kontaktirati s vama u određeno vrijeme. Ako vam stvarno treba vaš telefon, podijelite kontakte na one koji vam zaista trebaju za posao, a ostale isključite. Tada će vas moći kontaktirati samo stvarno važni pozivatelji, a ostatku se možete javiti nakon posla.

## 8. Rad u blokovima

Odvajanje dijela dana za obradu poziva i e-pošte vezanih uz posao prvi je korak ka stvarno učinkovitom radu. Drugi je stvaranje blokova aktivnosti, kao što smo gore objasnili, ovisno o tome što radite. Ispunjavanje izvještaja potrebno je i bitno, ali možete to učiniti u trenutku kad se ne osjećate tako kreativno. Za neke ljude to može biti ujutro, za druge popodne. Ako u svoj raspored unesete pojedine blokove aktivnosti i pridržavate se toga, dat će vam osjećaj rada tijekom cijelog dana. Planirajte blokove u nedjelju za cijeli tjedan, a prije kraja svakog dana planirajte posao za sljedeći dan. Ako to ne učinite, nećete moći razlikovati zadatke važno od nevažnog i odgodivo od ne odgodivog. Kao rezultat toga, bit ćete pod vremenskim pritiskom i nikad se nećete moći odmoriti.

## 9. Napravite vježbu i udahnite



Smatrate li da vam trebaugo da uđete u radni ritam ujutro? Pokušajte zamijeniti večernju vožnju s jutarnjim trčanjem. Brzo ćete ući u radni ritam i vaše će se tijelo osjećati dobro tokom cijelog dana. Ne možete trčati ujutro? Odvojite 10 minuta za vježbe, a ako vam to zdravstveno stanje ne dopušta, idite u šetnju na svježem zraku. Glava će vam biti bistra i bit ćete spremni za rad.

## 10. Uživajte u svom radu

I sada najvažnije: možete se pridržavati svih savjeta o tome kako raditi od kuće ili iz kafića, ali najvažnije je uživati u svom poslu i okružiti se pozitivnim ljudima. Ako vas posao ne čini sretnim, čak i ako se držite svega važnog, vrijeme je da razmislite treba li vam promjena. Uostalom, ne odgovara svaki posao svima.

*Tekst je preveden i prilagođen iz publikacije koju je izdao magazin Forbes, a sponzorirao Microsoft.*