



# Jak PRACOWAĆ ZDAŁNIE I NIE ZWARIOWAĆ

ALEKSANDRA POGORZELSKA  
PATRYK WÓJCIK  
BARBARA WÓJCIK

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek  
Projekt okładki: ULABUKA

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinie/jakpzd>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7136-1

Copyright © Helion SA 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp .....	7
<b>1. Praca zdalna wczoraj i dziś (wyzwania dzisiejszego świata) .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Jak zorganizować swoją przestrzeń do pracy? .....</b>	<b>19</b>
Zapanuj nad czynnikami zewnętrznymi .....	20
Zapanuj nad czynnikami wewnętrznymi .....	37
Jak podnieść swoją skuteczność? .....	47
Jak wyznaczać priorytety? .....	53
Jak nauczyć się planowania? .....	58
Jak zabrać się za realizację zadań? .....	72
Dlaczego warto pracować w blokach czasowych? .....	79
Jak wzmocnić swoją koncentrację? .....	86
Dlaczego multitasking nie działa? .....	93
<b>3. Jak mieć więcej energii? .....</b>	<b>103</b>
Jak nastawić swój naturalny zegar biologiczny? .....	104
Jak zadbać o higienę snu? .....	114
Dlaczego powinniśmy nauczyć się w końcu odpoczywać? .....	121
Jak dobrze zacząć i zakończyć dzień? .....	133
<b>4. Jak lepiej rozumieć siebie i innych? .....</b>	<b>153</b>
Jak skutecznie prosić o pomoc? .....	154
Jak nauczyć się patrzeć na świat z innej perspektywy? .....	166
Jak odnaleźć życiową równowagę? .....	180
<b>Zakończenie .....</b>	<b>189</b>



# Wstęp

Książka, którą właśnie czytasz, powstała w bardzo trudnym dla wszystkich momencie. Świat wcisnął przycisk STOP, a my jako społeczeństwo musieliśmy się do tego dostosować. Kiedy w marcu 2020 roku wprowadzono izolację narodową z powodu pandemii koronawirusa, wielu pracowników zostało zmuszonych do przejścia na model pracy zdalnej. Bardzo szybko zaczęliśmy zdawać sobie sprawę, że nie jesteśmy na to przygotowani. Problemem nie była technologia. Mieliśmy do dyspozycji setki narzędzi, które zapewniały doskonałe warunki do zdalnej pracy. Głównym problemem było nasze nastawienie i duża trudność w zaadaptowaniu się do nowych okoliczności. Zaczęliśmy sobie uświadamiać, że ogólna niepewność uwypukliła słabości, które od dawna staraliśmy się ignorować. Zamiatanie problemów pod dywan nie jest dobrym rozwiązaniem i przyszedł w końcu czas, aby się z nimi zmierzyć.

Dlatego w naszej książce nie znajdziesz wielu informacji na temat narzędzi ułatwiających zdalną pracę. Rozwiązania technologiczne przemijają i zastępowane są przez produkty konkurencyjne. Nie zmieniają się natomiast nasze problemy psychologiczne, które pojawiają się w sytuacji zmiany. Dlatego jesteśmy przekonani, że nasza książka pomoże pracownikom dostosować się do nowej sytuacji, w której najlepiej poradzą sobie osoby cechujące się dużą

elastycznością. Mamy nadzieję, że w przyszłych latach będzie ona również pomocna dla wszystkich, którzy z własnej woli wybiorą pracę zdalną, jako alternatywę dla pracy biurowej.

Kontekst powstania tej książki jest bardzo ważny. Do niedawna praca zdalna oznaczała dla nas wykonywanie swoich obowiązków zawodowych poza biurem. Pracowaliśmy zdalnie z domów, kawiarni czy biur coworkingowych. Praca zdalna wiązała się z dużą wolnością w wyborze miejsca naszych działań. Jednak w sytuacji kryzysowej okazało się, że praca zdalna będzie musiała być wykonywana wyłącznie w domach. Zamieniliśmy swoje standardowe biura na biura domowe. Jednak ta zmiana nie była dla nas bezbolesna. Nie byliśmy na to przygotowani. A to, co na początku wydawało się nie mieć znaczenia, w dłuższej perspektywie okazało się kluczowe.

Wielu pracowników zaczęło dostrzegać, że bardzo trudno jest im się skupić na pracy. Spadła efektywność i pojawiła się frustracja. Osoby, które do tej pory nigdy nie pracowały zdalnie, nie potrafiły zorganizować swojej przestrzeni tak, aby zapewnić sobie odpowiedni komfort do działania. Izolacja dotyczyła wszystkich, dlatego pracownicy musieli zmierzyć się z sytuacją, w której stale przebywali wspólnie z rodziną, a jednocześnie musieli dalej realizować swoje zadania. Pojawiły się problemy związane z wyznaczaniem zasad i komunikacją. Trudno było zrozumieć dzieciom, że rodzice są blisko w sensie fizycznym, a jednocześnie nadal muszą wykonywać swoją pracę i nie mogą być na każde zawołanie. To wszystko pokazało nam, że do tej pory podchodziliśmy do tematu pracy zdalnej na zbyt płytkim poziomie. Skupialiśmy się na możliwościach technicznych, zapominając o tym, co najważniejsze. Nie dostrzegaliśmy wyzwań dla naszej psychiki, które wynikają ze zmiany dotychczasowego modelu pracy.

Dlatego w tej książce główny nacisk kładziemy na to, co dzieje się w naszych głowach. Skupiamy się na wyzwaniach i aspektach psychologicznych, które wynikają ze zmiany sposobu wykonywania naszych obowiązków zawodowych. Zaczniemy od rzeczy naj-

prostszych, jak organizacja swojej przestrzeni do pracy, wolnej od rozpraszaczy. Skupimy się na ustalaniu nowych zasad rodzinnych. Omówimy wewnętrzne i zewnętrzne czynniki, które mogą negatywnie wpłynąć na naszą efektywność. Pokażemy, jak ważne jest dbanie o higienę psychiczną. Rozbierzemy na czynniki pierwsze tematy związane ze skutecznością w pracy. Zastanowimy się, jak wyznaczać priorytety i się ich trzymać. Nauczymy cię planować, bez zbędnego komplikowania tego tematu. Pomożemy ci zadbać o kondycję twojego ciała i umysłu. To wszystko ma ci pomóc w odnalezieniu się w tej nowej rzeczywistości. Nie chcemy, abyś tylko reagował na to, co przynosi ci świat, ale również zaczął aktywnie działać. W ten sposób zadbasz o swój komfort i efektywność.

Ta książka ma być kołem ratunkowym dla pracowników, którzy nagle znaleźli się w nowej dla siebie sytuacji. Podczas kryzysu potrzebujemy szybkich i konkretnych działań. Nie ma tu miejsca na teoretyzowanie, ponieważ osoby doświadczające trudności potrzebują namacalnych efektów, które dodadzą im otuchy i siły do dalszego działania. Mamy jednak nadzieję, że nawet kiedy sytuacja wróci do normy, przedstawione tu aspekty psychologiczne związane z pracą zdalną pomogą wielu pracownikom wybrać najkorzystniejszą dla nich formę działania.

Nie będziemy cię przekonywali, że praca zdalna jest najlepszym z możliwych rozwiązań. Nie będziemy krytykowali pracy w biurach. Prawda jest taka, że bardzo dużo zależy od twojej osobowości i indywidualnych potrzeb. Niektóre osoby idealnie odnajdują się w pracy zdalnej, inne wolą pracę w biurze. Jednak w dzisiejszym świecie istnieje cała rzesza pracowników, dla których praca zdalna przestała być przywilejem, a stała się koniecznością. To właśnie dla nich napisaliśmy tę książkę i mamy nadzieję, że pomoże im ona odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości.

Możesz się teraz zastanawiać, kim jesteśmy i dlaczego zajęliśmy się właśnie tym tematem. Jesteśmy psychologami, ale piszemy tę książkę z perspektywy pracowników i przedsiębiorców. Każdy

z nas rozwija własną firmę, opierając się na modelu pracy zdalnej. Współpracujemy z firmami i klientami indywidualnymi z całej Polski. Mamy doświadczenie w działaniach międzynarodowych. Jesteśmy przekonani, że jeszcze kilka lat temu to wszystko byłoby poza naszym zasięgiem. Narzędzia do pracy zdalnej wiele nam ułatwiły, jednak to nie one są dla nas głównym wyzwaniem. Największą trudnością nadal jest mentalność ludzi, którzy nie chcą wyjść ze swoich sztywnych ram i przyzwyczajzeń. Każdy z nas ma inne doświadczenia. Pracujemy w branży edukacyjnej i szkoleniowej. Jesteśmy związani ze światem zawodowego sportu. Świadczymy usługi doradcze. Pracujemy w sprzedaży, marketingu i obsłudze klienta. Wszędzie jednak doświadczyliśmy podobnych trudności i zaczęliśmy się zastanawiać, z czego to wynika.

Świat zmienia się dynamicznie, jednak niektórzy boją się to zauważyć. Na wiele z tych zmian nie jesteśmy przygotowani psychicznie. Dlatego w tej książce, podzielimy się z tobą naszymi doświadczeniami, które pomogą ci się przygotować na nadchodzące zmiany. Aby ci to ułatwić, będziemy łączyli ze sobą sprawdzoną i praktyczną wiedzę ze świata psychologii, sportu i biznesu. Zachęcimy cię do zmierzenia się z wyzwaniami, których doświadczysz w najbliższej przyszłości. Pamiętaj, że to, co dla jednych jest zagrożeniem, dla innych może być ogromną szansą na rozwój. Dzisiejszy świat wymaga elastyczności i mobilności, co — jak się niedługo przekonasz — bardzo mocno wiąże się ze zmianą dotychczasowego modelu pracy. Mamy nadzieję, że po przeczytaniu tej książki będziesz gotowy na skorzystanie z okazji, które pojawiają się w twoim życiu.



# 1

## Praca zdalna wczoraj i dziś (wyzwania dzisiejszego świata)

Wyobraź sobie, że żyjesz w świecie, w którym już nikt nie chodzi do biura. Dla jednych byłoby to spełnienie marzeń. Dla innych główne źródło stresu, ponieważ musieliby zmienić swoje dotychczasowe przyzwyczajenia. Jeżeli kiedykolwiek próbowałeś zmienić swoje nawyki, to dobrze wiesz, że nie jest to łatwe. Podobnie jest ze zmianą sposobu wykonywania naszych obowiązków zawodowych. Dla niektórych praca zdalna będzie opcją, na którą czekali od dawna. Dla innych będzie trudną walką z nawykami, które wypracowali przez lata, pracując w biurach.

Świat się jednak zmienił. Jeszcze do niedawna praca zdalna była przywilejem. Mogli się nią cieszyć tylko wybrani, którym udało się namówić przełożonych, żeby pozwolili im spróbować. Dziś dla wielu osób praca zdalna staje się koniecznością. Od strony technicznej stało się to bardzo proste. Praktycznie każda firma może bez problemu wdrożyć oprogramowanie, które umożliwi zdalną pracę. W ten sposób otwierają sobie możliwość zatrudnienia najbardziej utalentowanych pracowników. Dla firm brak przywiązania

do miejsca jest doskonałym sposobem na cięcie kosztów. Nie tylko nie muszą budować drogiego w utrzymaniu biura, mogą również zatrudniać wybitne osoby za znacznie niższą pensję. Możesz być pewien, że firmy nie zrezygnują z tych przywilejów. Pokazują to dziesiątki badań.

Gruntowna analiza amerykańskiego rynku pracy przeprowadzona przez Global Workplace Analytics pokazała, że na przestrzeni ostatnich pięciu lat (2015 – 2020) odnotowano wzrost liczby zdalnych stanowisk pracy o 44%. Jeżeli spojrzymy na telepracę w szerszym horyzoncie czasowym (2010 – 2020), to wzrost wynosi tu aż 91%<sup>1</sup>.

Wyraźnie widzimy, że model pracy zdalnej staje się coraz bardziej popularny. Niesie to za sobą wiele wyzwań, z którymi w najbliższym czasie będą musiały zmierzyć się firmy i pracownicy. Jak wynika z raportu przygotowanego przez firmę Buffer w 2019 roku, 95% pracowników zdalnych zachęca swoich znajomych do przejścia na ten model pracy. Najważniejsze argumenty, których używają, to elastyczny grafik (40% ankietowanych), możliwość pracy z dowolnego miejsca (30%) czy więcej czasu dla rodziny (14%). Praca zdalna ma jednak swoje minusy. Najpowszechniejsze to trudność w przełączaniu się między trybem pracy i odpoczynku (22% badanych), poczucie samotności i odosobnienia (19%), niezadowalająca jakość komunikacji ze współpracownikami (17%), a także zewnętrzne czynniki rozprasające (10%). Warto podkreślić, że badanymi były zarówno osoby ze Stanów Zjednoczonych (48%), jak i krajów europejskich, dlatego mamy szeroki przekrój problemów, z którymi zmagają się pracownicy zdalni na całym świecie<sup>2</sup>.

Analizując ten raport, możemy dojść do bardzo ciekawych wniosków. Mimo tego, że jednym z głównych argumentów przemawiają-

---

<sup>1</sup> *Remote Work Statistics: Shifting Norms and Expectations*, [www.flexjobs.com/blog/post/remote-work-statistics](http://www.flexjobs.com/blog/post/remote-work-statistics), dostęp: 13.04.2020.

<sup>2</sup> *State Of Remote Work*, <https://buffer.com/state-of-remote-work-2019>, dostęp: 13.04.2020.

cych za pracą zdalną jest możliwość pracy z dowolnego miejsca, to i tak większość osób pracuje z domu (84%). Pozostałe pracują w strefach coworkingu (8%) i kawiarniach (4%). Ze względu na wyjątkowy czas pisania tej książki będziemy się w niej skupiali głównie na poprawie jakości pracy zdalnej, którą wykonujemy z domu. Nie oznacza to jednak, że techniki, które tu poznasz, nie będą sprawdzały się w innych miejscach. Możesz je dostosować wedle własnych potrzeb, jednak już na początku chcemy podkreślić, że nasze przesłanie kierujemy głównie do osób, które zmagają się z wyzwaniami dotyczącymi pracy z domu. Bywają one specyficzne, szczególnie gdy musimy skupić się na pracy, kiedy nasza rodzina, partnerzy lub współlokatorzy również są w domu.

Wraz ze wzrostem popularności modelu pracy zdalnej zaczęło się pojawiać coraz więcej mitów na jej temat. W 2016 roku portal CNN Money opublikował artykuł obalający trzy główne mity telepracy. Warto je poznać, szczególnie w sytuacji, kiedy sam zaczynasz się zastanawiać nad taką formą zatrudnienia albo z jakichś względów jesteś zmuszony do przejścia na taką formę aktywności zawodowej. Pierwszy mit dotyczy podejścia wielu menadżerów, którzy uważają, że pracownicy zdalni nie pracują wydajnie, bo nie mają nad sobą ścisłej kontroli. Ten mit łatwo obalić, ponieważ nawet gdy pracujemy w biurze, żaden przełożony nie jest w stanie kontrolować nas przez cały czas naszej pracy. Praca zdalna wymaga zaufania i rozliczania za efekty. Mit związany z kontrolą wyniku często z tego, że menadżerowie przyzwyczaili się do pewnego sposobu kontroli pracy, który w modelu zdalnym się nie sprawdza i trzeba go zmienić.

Drugi mit dotyczy niskiej produktywności osób pracujących zdalnie. Jednak jak pokażemy ci w późniejszych rozdziałach, dbając o swoją higienę pracy, ergonomię i przestrzeń do działania, nie będziemy musieli się martwić produktywnością. Dla wielu osób praca z domowego biura jest bardziej efektywna, ponieważ umożliwia im lepsze zarządzanie własnym czasem i wykonywanie zadań w pełnym

skupieniu. Jak podaje agencja badawcza Gallup, osoby pracujące zdalnie wykonują swoje zadania średnio o cztery godziny szybciej niż osoby pracujące z tradycyjnego biura<sup>3</sup>. Doliczmy do tego czas zaoszczędzony na dojazdach do biura, a wyjdzie nam całkiem niezły zapas godzinowy. Nie warto powielać tego mitu, ponieważ rosnące zapotrzebowanie na pracowników zdalnych wynika często właśnie z tego, że są oni w stanie wykonywać efektywnie wiele zadań, które są bardzo trudne do wykonania w tradycyjnej przestrzeni biurowej. Taka praca wymaga zazwyczaj kreatywności albo działania w głębokim skupieniu, o czym dowiesz się więcej w rozdziale poświęconym koncentracji.

Trzeci mit związany jest z obawami o kulturę organizacyjną w przypadku firm, które zatrudniają głównie pracowników zdalnych. Z przytoczonych wcześniej raportów wynika, że wyobcowanie i samotność pracowników może być problemem. Jednak dla większości nie będzie to stanowiło żadnej trudności. Po prostu kultura organizacyjna w firmie opartej na modelu pracy zdalnej tworzona jest w inny sposób. Będziemy o tym wspominali w rozdziale poświęconym skutecznej komunikacji. Osobom, które mają problem z samotnością, proponuje się pracę w modelu mieszanym (kilka dni zdalnie, a kilka z biura). Tworzenie kultury organizacyjnej w takich nowoczesnych firmach jest możliwe, o czym świadczy wiele przykładów firm z całego świata. Trzeba jednak zmienić swoje dotychczasowe nawyki związane z budowaniem kultury organizacyjnej.

Zastanówmy się teraz, jak zmiana modelu pracy wygląda z perspektywy pracownika. Z jednej strony wiele osób cieszy się z większej elastyczności. Przestajemy marnować czas na dojazdy do pracy. Jeżeli potrafimy dobrze się zorganizować, możemy mieć więcej czasu dla bliskich. Pracownicy zdalni mogą cieszyć się ze wspólnych

---

<sup>3</sup> *3 reasons your boss doesn't want you to work from home... and why she's wrong*, <https://money.cnn.com/2016/06/21/pf/telecommuting-work-from-home/index.html>, dostęp: 13.04.2020.

pośilków z rodziną, co do tej pory było możliwe jedynie w weekendy. Jednak przejście na pracę zdalną niesie za sobą również spore koszty. Na pracowników przeniesiona zostaje odpowiedzialność, która do tej pory leżała wyłącznie po stronie pracodawcy.

Pracownicy zdalni mają ogromny wpływ na kształtowanie swojego stylu życia i pracy. Pozornie wydaje się to atrakcyjne, jednak dla wielu osób jest to duże obciążenie psychiczne. Praca zdalna opiera się na zaufaniu i właściwej komunikacji. Pracownicy zdalni w inny sposób muszą zarządzać swoim czasem i realizacją wyznaczonych zadań. Dodatkowo pojawia się tu kwestia motywacji i naszej naturalnej skłonności do odwlekania.

Często słyszymy obawy, że praca zdalna negatywnie wpływa na naszą kreatywność. Wydaje się nam, że tylko pracując w jednym pokoju, możemy się wzajemnie inspirować i wymieniać pomysłami. Jednak jak opisuje Jason Fried w swoim słynnym wystąpieniu *TED Why work doesn't happen at work*<sup>4</sup>, bardzo trudno jest nam również wykonywać naszą pracę w biurach, bo stale jesteśmy czymś rozpraszeni. Praca kreatywna wymaga pełnego skupienia. Możesz to porównać do różnych faz snu. Kiedy zasypiasz, każda kolejna faza snu jest głębsza od poprzedniej. Możemy wyróżnić pięć faz snu, jednak bardzo trudno byłoby ci zapaść w naprawdę głęboki sen, jeżeli stale coś by cię wybudzało. Kiedy coś wybudzi cię ze snu, zaczynasz wszystko od początku. Podobnie jest z naszym skupieniem. Nie da się go osiągnąć na zawołanie. Trzeba wchodzić w kolejne fazy, które je pogłębiają. Właśnie dlatego, aby wykonać pracę kreatywną, musimy zostać czasami sam na sam ze swoimi myślami. Bardzo trudno mieć taką chwilę spokoju w klasycznym biurze, gdzie co kilka minut jesteśmy rozpraszeni przez współpracowników.

Naszym głównym problemem jest strach przed zmianą. Pracując zdalnie, możemy być jeszcze bardziej kreatywni, niż pracując

---

<sup>4</sup> *Why work doesn't happen at work*, [www.ted.com/talks/jason\\_fried\\_why\\_work\\_doesn\\_t\\_happen\\_at\\_work](http://www.ted.com/talks/jason_fried_why_work_doesn_t_happen_at_work), dostęp: 13.04.2020.

w biurze. Oczywiście wymaga to odpowiedniej organizacji, ale przecież na domowe biuro masz zdecydowanie większy wpływ. Wielu kreatywnych pracowników z branż technologicznych, reklamowych czy projektowych docenia możliwość pracy zdalnej, bo to właśnie dzięki niej mieli w końcu czas na skupienie się na tym, co naprawdę ważne. Nie da się włączyć swojej kreatywności na chwilę, kiedy właśnie odbywa się spotkanie. Do działań kreatywnych potrzebujemy dłuższych bloków czasowych, w których nikt nam nie będzie przeszkadzał.

Możemy to osiągnąć dzięki właściwemu zorganizowaniu swojej przestrzeni do pracy. Właśnie dlatego przejęcie odpowiedzialności za swój styl życia i pracy jest w dzisiejszym świecie tak ważne. Osoby, które się tego nauczą, będą miały dużo większe możliwości na zrobienie kariery. Rynek pracowników zdalnych się globalizuje i dotyczy coraz większej ilości profesji. Kiedyś praca zdalna kojarzyła się głównie z branżą IT. Programiści, testerzy, a nawet graficy komputerowi bez trudności mogli znaleźć posadę z dala od swojego miejsca zamieszkania. Dziś natomiast pracować zdalnie mogą również osoby związane z marketingiem, reklamą, doradztwem biznesowym, finansami, księgowością, obsługą klienta, usługami prawnymi, produkcją filmów i nagrań audio, projektowaniem, sprzedażą czy nawet obsługą klientów.

Autorzy książki *REMOTE. Pracuj zdalnie, biuro jest zbędne*<sup>5</sup> przekonują, że zdalna praca jest nowym wymiarem luksusu. Odnajdą się w niej osoby, które chcą przejąć większą odpowiedzialność za swoje życie osobiste i zawodowe. Pracując zdalnie, masz większy wpływ na wybór miejsca, w którym żyje ci się najlepiej. Praca zdalna dla wielu osób stała się możliwością spełnienia marzenia o życiu poza wielkim miastem. W ten sposób pracodawcy mają dostęp do wielu talentów, bez względu na lokalizację swojego biura. A pra-

---

<sup>5</sup> J. Fried, D. Heinemeier Hansson, *REMOTE. Pracuj zdalnie, biuro jest zbędne*, Helion, 2018.

cownicy mogą dobrze zarabiać i obniżyć swój koszt życia, wyprowadzając się za miasto. Dla wielu osób może się to wydawać sytuacją idealną. Praca zdalna z tego punktu widzenia jest korzystna zarówno dla firm, jak i pracowników. Jednak jest to tylko część prawdy. W dłuższej perspektywie praca zdalna niesie za sobą również wiele wyzwań. Nad modelem pracy biurowej pracujemy już od dziesięcioleci. Praca zdalna jest nowością, do której musimy się dostosować pod względem psychologicznym.

Początkowy entuzjazm wielu zdalnych pracowników gaśnie, gdy tylko pojawiają się pierwsze problemy. Mogą one być związane z nowym wymiarem odpowiedzialności, do której pracownicy nie są przyzwyczajeni. Mogą to być problemy organizacyjne lub komunikacyjne. Nie mamy doświadczenia w radzeniu sobie z tymi nowymi wyzwaniami. Nie przywiązujemy właściwej wagi do organizacji swojej przestrzeni pracy. Nie dbamy o higienę psychiczną. Niestety wielu pracowników nadal traktuje pracę zdalną jako rozwiązanie tymczasowe. Podchodzą do niej jak do pracy sezonowej, w której jesteśmy w stanie zgodzić się na wiele niesprzyjających warunków, bo wiemy, że niedługo wrócimy do swojego dawnego życia.

Prawda jest jednak taka, że w dzisiejszym świecie praca zdalna dla wielu osób nie będzie rozwiązaniem tymczasowym i stanie się jedyną opcją, aby prowadzić życie na odpowiednim poziomie. Właśnie dlatego, zamiast chować głowę w piasek, powinniśmy się zmierzyć z wyzwaniem, które rzuca nam współczesny świat. Wykorzystajmy zalety pracy zdalnej, ale nie bójmy się również mówić o trudnościach wynikających ze zmian, jakie czekają nas w ciągu najbliższych lat. Przejmijmy z odwagą odpowiedzialność za nasze życie zawodowe. Zacznijmy dostosowywać środowisko pracy do siebie, a nie odwrotnie. Zadbajmy również o komfort psychiczny, który będzie świetną strategią radzenia sobie w chwilach zwątpienia. Wielu zmian nie da się już cofnąć, dlatego nie traćmy energii na walkę z wiatrakami i zastanówmy się, jak możemy odnaleźć się w tych nowych realiach.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Wolność, Tomku, w swoim domku?

Ta książka powstała w marcu 2020 roku, gdy w związku z epidemią koronawirusa nastąpił lockdown i po raz pierwszy w nowoczesnej historii zostaliśmy masowo zamknięci w domach. Pracowaliśmy i pracujemy dzięki umożliwiającym to narzędziom — telefonom i laptopom z dostępem do sieci. Spodziewaliśmy się większej swobody. Oczekiwaliśmy, że wreszcie będziemy mogli samodzielnie zarządzać czasem i zadaniami, które mamy do wykonania. Prognozowaliśmy, że większy luz, jaki daje możliwość operowania z domu, przełoży się na wyższą efektywność. W przypadku niektórych z nas te przekonania okazały się prawdziwe. Inni — i to przede wszystkim do nich skierowany jest ten poradnik — dowiedzieli się o sobie ciekawej rzeczy. Choć cenimy swobodę home office, nie do końca potrafiemy z niej skorzystać. Bo rodzina za plecami, bo rozpraszacze dookoła, bo lista zadań zawodowych miesza się z listą zadań prywatnych, bo własna psychika nie godzi się na pracę w domu...

Dlatego autorzy tej książki główny nacisk kładą na wyzwania zewnętrzne i wewnętrzne wiążące się z trybem home office oraz psychologiczne aspekty zmiany sposobu wykonywania obowiązków zawodowych. Zaczynają od rzeczy najprostszych, jak organizacja wolnej od rozpraszaczy przestrzeni pracy. Podpowiadają, jak ustalić nowe zasady rodzinne i oddzielić to, co biurowe, od tego, co domowe. Omawiają czynniki, które mogą negatywnie wpłynąć na efektywność pracy zdalnej. Pokazują, jak dbać o higienę psychiczną i dobrostan fizyczny w tej nowej dla wielu z nas sytuacji. Rozbierają na czynniki pierwsze tematy związane ze skutecznością pracy, podają sposoby na wyznaczanie priorytetów i metody pozwalające utrzymać ich hierarchię w trakcie realizacji zadań. Uczą planowania bez zbędnego komplikowania tematu.

Wszystko po to, by termin „**Praca Zdalna**” przestał być dla nas synonimem chaosu, a stał się przyczynkiem do zawodowego sukcesu. W cięższych i lżejszych czasach.

onpress



Księgarnia internetowa:  
<http://onpress.pl>



HELION SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
onpress@onpress.pl

książki.klasybusiness

Sprawdź nasze szkolenia!

SZKOLENIA



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7136-1



9 788328 371361

Cena: 39,90 zł