

# Serijal: Rad od kuće

## Kako odoleti izazovima rada od kuće?

**GROWIT**



<b>Uvod</b>	<b>2</b>
<b>Kako započeti radni dan od kuće?</b>	<b>3</b>
1. Korak: Definišite sebi radno vreme	3
2. Korak: Napravite svoju kancelariju	4
3. Korak: Stvorite utisak kao da ste krenuli na posao	5
<b>Kako regulisati obroke i kućne obaveze?</b>	<b>7</b>
1. Uklapanje kućnih poslova u radni dan	7
2. Planiranje obroka	7
<b>Kako se izboriti sa distrakcijama?</b>	<b>10</b>
1. Borba sa notifikacijama	10
2. Sve češće prokrastiniranje	12
3. Osećanje da vam vreme klizi kroz prste	12
4. „Deca su ukras sveta”	13
<b>Nadamo se da smo pomogli</b>	<b>13</b>

### Uvod

Kako ste danas? Da li ste dobro, naspavani, odmorni, srećni? Ili ste ipak neraspoloženi, tužni ili osećate anksioznost? Imate li uopšte vremena da sebi postavite ovo pitanje? Mnogi od nas trenutno se nalaze u „izolaciji“, da li svojom voljom, po nalogu poslodavca ili iz nekog drugog razloga, to nije važno. Važno je da smo suočeni sa istim problemom, održati zdrav razum u ovim, potpuno neplaniranim, nama stranim uslovima. Ako ste među onima čiji su poslodavci uspeli da obezbede opciju rada od kuće, možete se smatrati veoma srećnim. Najmanje što možete da uradite, je da se skoncentrišete i završite svoje dnevne obaveze na najbolji mogući način. Neki su na ovo navikli, neki još uvek pokušavaju, a neki već misle da nikada neće uspeti. Otuda i inspiracija za ovaj, četvrti po redu e-book kojim želimo da vam predstavimo potencijalne probleme sa kojima smo se do sada susreli i predloge za njihova rešenja koje smo isprobali.



## Kako započeti radni dan od kuće?

Kažu da je dobra priprema pola posla. U ovom poglavlju naveli smo korake koji će vam pomoći da se pripremite na pravi način. Takođe, otkrili smo i par trikova za izbegavanje zamki koje nam rad od kuće donosi sam po sebi.

### 1. Korak: Definišite sebi radno vreme

Volite li da ustajete rano ili da se naspavate? Možete li da se naspavate, a da ipak ustanete rano? Šta uopšte znači ustati rano?

Ovo su pitanja o kojima se može diskutovati dugo, ali svešće se na jedno isto. Radno vreme postoji, ne zato što je nekada nekome bilo dosadno pa ga je izmislio, već zato što su ljudi koji su za to stručni, kroz različita istraživanja, dokazali u kom periodu dana smo najproduktivniji. To ne znači da treba slepo da se držimo satnice 09-17h, niti bilo koje druge. Bitno je samo da definišemo deo dana koji ćemo posvetiti poslu.

Kada odredite sebi radno vreme, pridržavajte ga se kao da imate legitimaciju za ulazak u firmu sa kojom se čekirate kada ste došli, kada izašli na pauzu, a kada krenuli kući.

Ustanite sat vremena pre početka rada, spremite kafu, pročitajte vesti, prošetajte psa, doručkujte, šta god da vam je bila jutarnja rutina u danima kada ste normalno odlazili na posao.





Slikovito opisana, prva zamka je ustajanje pet minuta pred početak radnog dana. Nemojte sebi dozvoliti da pravo iz kreveta sednete za računar iz više razloga. Umesto da započnete sa svojim poslom, koji treba da radite, sigurno ćete otvoriti novine ili neku društvenu mrežu i izgubićete vreme. Zatim ćete ustati da skuvate kafu, usput se sresti sa nekim od ukućana, popričati, a onda će vam pažnju privući još i televizija i tada ste već upali u zamku.

## 2. Korak: Napravite svoju kancelariju

Ako smatrate da je to mnogo komplikovano, zamislite kako ste oduvek želeli da sami uredite prostor u kome ćete provoditi veći deo dana. Adaptirajte neki kutak u stanu tako da vam bude udobno dok sedite za računarom. Bitno je samo da se na tom mestu osećate prijatno i da možete da se skoncentrišete. Odaberite najudobniju stolicu koju imate kod kuće, dodajte jedan manji jastuk na kome vam je prijatno da sedite i drugi jastuk ili presavijeno ćebe kao potporu za donja leđa. Trudite se da leđa držite pravo, a ako osetite da vas bole, pravite češće pauze u radu, po mogućnosti kada uspešno završite neki zadatak. Možete da se prošetate, napravite kafu, uzmete neku zdravu grickalicu ili odradite nekoliko vežbi, i vratite se spremni da nastavite da radite na sledećem zadatku.

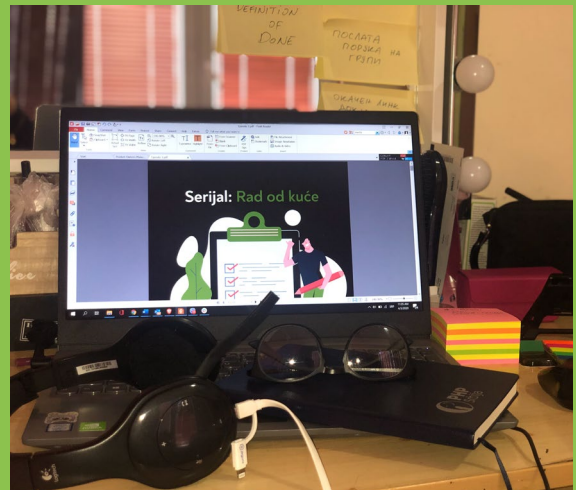
Takođe, ukoliko postoji šansa da iz kompanije u kojoj radite uzmete monitor, tastaturu ili neko drugo sredstvo za rad, kako biste sebi olakšali posao, uradite to obavezno. Na ovaj način doprinećete osećaju kao da ste na poslu.

Mali trik, stavite pored sebe neki predmet koji vas asocira na kancelariju. To može biti notes, samolepljivi papirići, olovka ili stiker sa logoom vaše kompanije.

## Kako odoleti izazovima rada od kuće?

### Odavde sledi i druga zamka

Niste se pozicionirali, nemate svoj kutak, morate da preselite sve ove stvari sa slike na drugu poziciju, baš kada ste započeli neki važan zadatak. Šta sada? Krećete, žurite da vam misao ne pobegne, hvatate sve što može da vam stane u ruke. Premeštate se na drugu lokaciju i miš koji je bio na računaru skliznuo je i upao u šoljicu kafe koja vam je bila u drugoj ruci. Nema mu spasa, a vi ste se samo iznervirali, izgubili nit, i ostali bez esencijalnog sredstva za rad.



## 3. Korak: Stvorite utisak kao da ste krenuli na posao

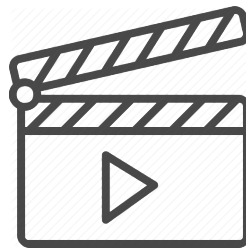
Da li se za posao spremate dva, dvadeset ili pedeset minuta? Ili možda duže od toga? U svakom slučaju, pre nego što započnete sa svojim radom koji ste za taj dan planirali, ostavite malo vremena da se pripremite.

Ukoliko spadate u grupu ljudi koja je pre posla trenirala ili se bavila meditacijom i jogom, bilo bi poželjno da ovu naviku ne izgubite. Pronađite video klip ili aplikaciju koji vam nude treninge prilagođene baš za vas, ako niste u mogućnosti da konsultujete svog trenera da vam pošalje set vežbi koje možete raditi kod kuće. Za neke od nas priprema znači da će obući majicu i džemper, za druge košulju, sako ili čak haljinu. Ako vam je navika da imate sat na ruci, stavite ga i sada, poželjno je da ispunite što više malih rituala koje ste imali ranije. Odredite jednu posebnu šolju i neka vam ona uvek bude prvi izbor kada kuvate kafu u toku „radnog vremena”. Ono čemu težimo jeste da se zapravo osetimo kao da smo došli na posao i da je radni dan započeo.

## Kako odoleti izazovima rada od kuće?

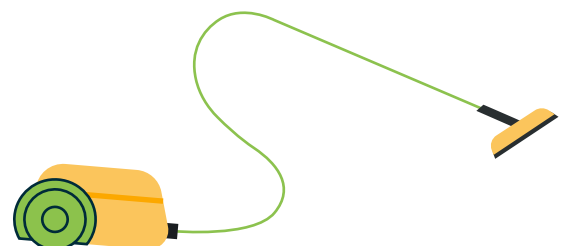


Kada ste ispoštovali ova tri koraka, stekli ste sve uslove da započnete svoj radni dan na najbolji mogući način. Ponavljanje ovih koraka pomoći će vam da se osećate kao da ste došli na posao, spremni i orni za rad. Takođe, kada ovaj remote period prođe, lakše ćete se vratiti svojoj rutini i navikama koje ste stekli u uobičajenim uslovima.



## Kako regulisati obroke i kućne obaveze?

Vreme koje ste uštedeli radom od kuće je vreme koje biste inače proveli na putu do i sa posla. Zato ćemo u ovom poglavlju dati nekoliko predloga kako da ne izgubite vreme koje nemate. :)



### 1. Uklapanje kućnih poslova u radni dan

Pretpostavimo da je ponedjeljak, ustali ste na vreme da se spremite za posao, šta je prvo što radite? Kuvate kafu? Cedite sok? Budite decu za školu? Ali, mašina za veš je završila, pa bi bilo zgodno raširiti veš. TV je sinoć ostao upaljen i sada čujete jutarnji program, javljaju nešto novo, važno, možda bi trebalo pogledati šta se dešava u svetu.

Ovo je treća zamka, ili bolje rečeno zamke.

Kućni poslovi su definitivno najteži za izbegavanje, jer bi ih sve trebalo obaviti „sad i odmah“. Ali to nije realno i ne treba da vas preoptereti. Deluje da sada imate više vremena i da ne bi trebalo ništa da odlažete, ali svi znamo da nije tako. Rešenje ovog problema je planiranje. Najgore što može da se desi je da započnemo sve, a ne završimo ništa. Iz tog razloga, predlog je “To-Do” lista. Postoje razni načini na koje možete da sastavite svoju, a jedan od interesantnih primera prikazan je na slici.





## Kako doći izazovima rada od kuće?



**Uveče revidirajte To-Do listu** koju ste pratili tog dana i vidite šta je završeno, a šta je prvo što sutra treba da uradite. Ne opterećujte se previše ukoliko nešto niste stigli, sve je ovo još uvek novo i dozvolite sebi malo vremena da steknete navike i uđete u rutinu.

**Pratite Paretovo pravilo** koje kaže da 80% truda donosi 20% rezultata. Pokušajte da pronađete onih 20% truda koji donose 80% rezultata.

## 20% TRUDA DONOSI 80% REZULTATA

### 2. Planiranje obroka

Koliko ste puta sebi rekli da ćete od sutra početi da nosite ručak na posao? A onda ste tog dana žurili, tražili ste činiju, niste stigli da zapakujete, i ponovo ste pojeli picu ili pljeskavicu.

Izbegavajte da kuvate u radno vreme, a isplanirane obroke pripremite za par dana unapred. U ponedeljak na pauzi za ručak oko podne, samo ih podgrejete i spremni ste da ručate i vratite se obavezama.

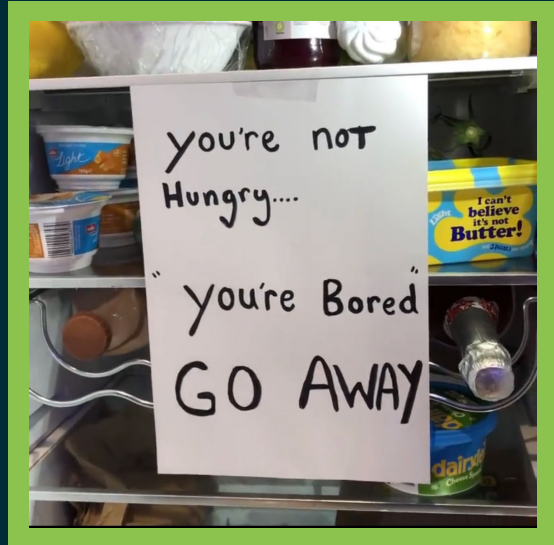
## Kako doleteti izazovima rada od kuće?

Četvrta zamka se sama javlja i to kroz rečenicu: „Samo da nešto gricnem“.

Svi ste izgovorili ovu rečenicu, više puta u životu. Pravite pauzu, u žurbi, trknete do kuhinje, kad tamo čips, smoki i čokolada. Ima i nekog voća, ali ko će to sada čistiti, žurim, treba mi nešto na brzinu.

Grickalice su ono što najviše mami, a najmanje valja. Iz tog razloga bi bilo dobro da ih izbegavamo, ali šta kada ne možemo?

U nastavku teksta je i par trikova za veoma hranljive užine.



Da počnemo sa najzdravijim, pa predemo na manje zdravo, ali prihvatljivo.

- Voće - hranljivo i zdravo, možete da ga iseckate ili napravite ceđeni sok.
- Smoothie - kombinacija voća i jogurta, uz dodatak čie, lana i muslija idealan je obrok.
- Bademi, lešnici, pistaći i kikiriki u sirovoj ili pečenoj varijanti odlična su zamena za čips i smoki.
- Ovsene, lanene i heljdine pločice mogu da zamene čak i hleb.
- Domaće kokice, pripremljene u šerpi, su najmanje zlo od svih nezdravih grickalica. :)

**Preporuka** koju bismo nakon ovoga morali dati jeste da tokom rada od kuće, bez obzira što postoji opcija da se ugase kamera i mikrofoni i pored kompjutera ima mesta za činiju ili tanjir, izbegavate da jedete u svojoj improvizovanoj kancelariji. Za vreme obroka, poželjno je da zavarate mozak i psihološki napravite osećaj da je to vaša pauza, tako što ćete se i fizički odvojiti od vašeg radnog mesta.

### Kako se izboriti sa distrakcijama?

Kada nešto radite, možete li da se skoncentrišete samo na to ili vam se dešava da vam pažnju odvlače i druge stvari? U današnje vreme, distrakcije se pojavljuju kada ih najmanje očekujemo i ne postoji najbolji način kako da reagujemo na njih. Ali zato postoje primeri i saveti kako da pokušamo da izbegnemo njihov uticaj koje smo naveli u ovom poglavlju.

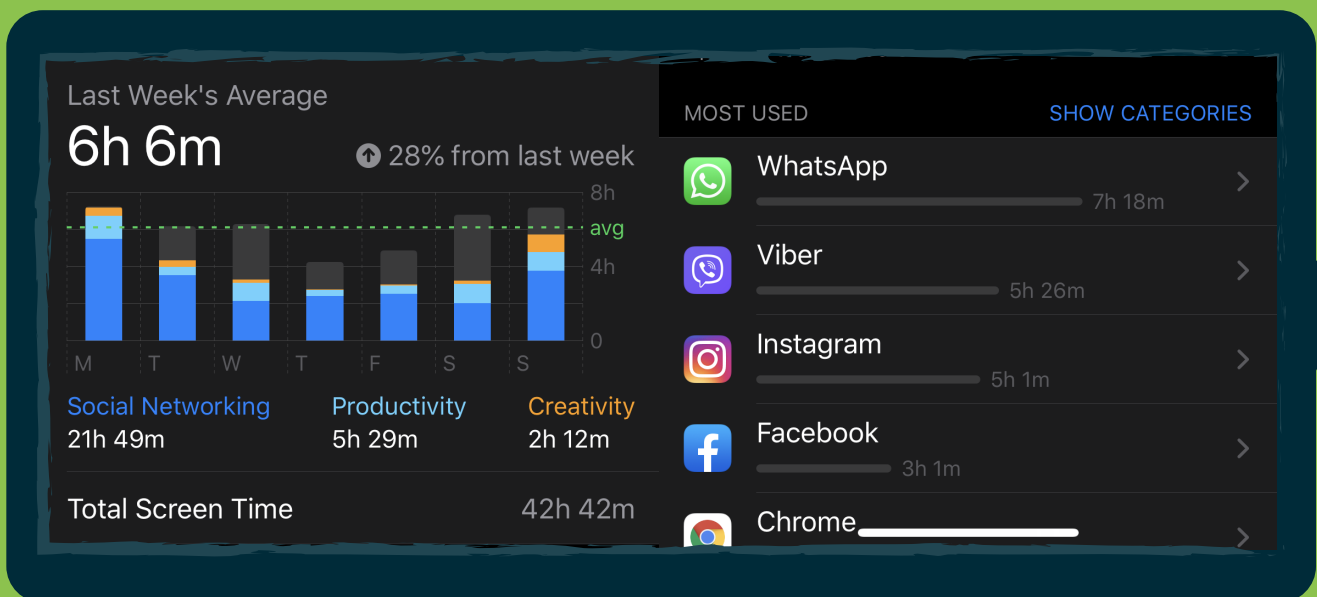
#### 1. Borba sa notifikacijama



Radim, zamišljen sam, nastojim da završim ovo za sat vremena i ništa me neće zaustaviti. Imam kafu pored sebe, notes i računar je na punjaču. Dakle, svi uslovi su ispunjeni. Ping ping! Mobilni, zaboravih na njega. Daj da vidim ko je i šta hoće. Hahahahahaha, smešna slika, ček moram da je prosledim na grupu, da se svi smeju, malo da im popravim dan.

Poznata situacija? Sigurno jeste, i još sigurnije je da se u njoj nalazite više puta dnevno.

I to je peta zamka, ali svakako najopasnija.

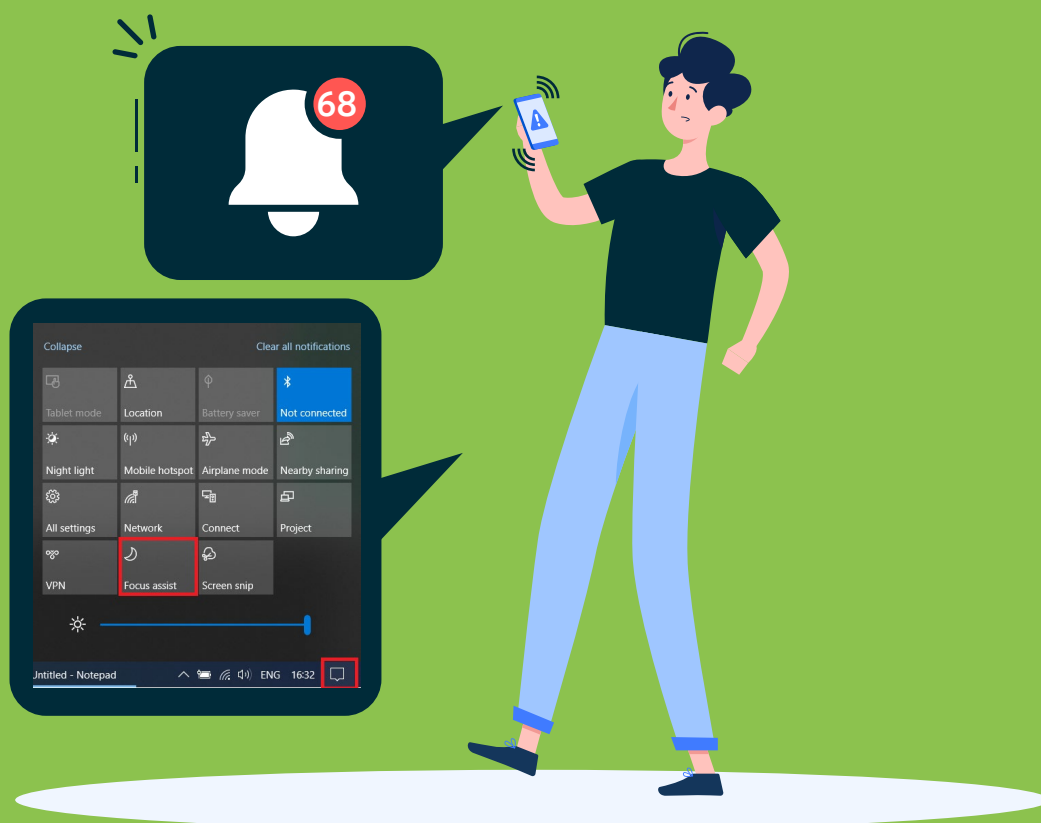


## Kako odoleti izazovima rada od kuće?

Kada vidite ovu sliku, prva pomisao bi bila: Da li je moguće da je neko u proseku trošio 6 sati dnevno na društvene mreže?

Kako biste izbegli ovu zamku zvanu društvene mreže, koju smo prethodno detaljno objasnili, možete jednostavno da ugascite notifikacije na računaru i telefonu na određeni vremenski period, dok ne završite ono što vam je prioritetno. Takođe, ako vam je laptop osnovno sredstvo komunikacije, zgodna opcija je da uključite fokus asistenta koji će sve dok je uključen onemogućiti stizanje notifikacija sa Skype-a, Slack-a, Vibera ili bilo koje druge aplikacije koja može da vam poremeti fokus. Ako ste često na sastancima, izbegavajte da vam telefon bude blizu, jer ćete biti u iskušenju da ne pratite temu sastanka zbog fokusa na notifikacije. Ako ste pak zavisni od telefona, uključite opciju “Do not disturb”.

Odredite vreme kada ćete odgovarati na mail-ove, a kada na ostale notifikacije koje su vam stigle u toku dana.



### 2. Sve češće prokrastiniranje

Jeste li se osećali nekada kao da radite dvanaest sati dnevno? A da li ste nekada imali osećaj kao da ste radili samo dva?

**Šesta zamka** u koju je većina nas u svom dosadašnjem radu upala, jeste prokrastinacija. Imam posla, ali ga odlažem. Ovu zamku je bolje sprečiti nego lečiti.

Prvo što treba da uradite je da definišete okidače prokrastinacije. Budite iskreni prema sebi: Da li obaveze odlažete zato što vam se ne radi, nezainteresovani ste ili ste pak perfekcionista?

Drugi korak je suočavanje sa ovim okidačima. Morate da prevaziđete ova osećanja i shvatite da opcija odlaganja ne postoji kada su određene obaveze u pitanju.

Treći korak jeste da dozvolite sebi kratke pauze za oporavak od dotadašnjeg rada, kako ne bi došlo do odlaganja zbog prezasićenja.

Četvrti, poslednji korak, najčešće zaboravimo, a od tog koraka može zavisiti svaki naredni. Iz tog razloga, počastite sebe za dobro obavljen posao. To mogu biti sitnice koje vas čine srećnima, dajte sebi mašti na volju. :)

### 3. Osećanje da vam vreme klizi kroz prste

Da li znate na šta vam odlazi vreme tokom dana? Ako ne znate, niste jedini, jer ko će sada trošiti vreme da računa drugo vreme? A da li ste znali da 92% ljudi ne ostvari svoje ciljeve zbog lošeg upravljanja vremenom?

Prvi korak je da sebi postavite sledeća pitanja:

- Na šta vam sve odlazi vreme u toku dana?
- Koje ciljeve ostvarujete takvim danom?
- Koji su najveći izazovi sa kojima se susrećete?

Uzmite papir, ili iskoristite bilo koji alat na računaru ili telefonu na kome ste navikli da vodite beleške, i zapišite odgovore na ova pitanja. Opišite kako izgleda vaš dan, trenutno, dok radite od kuće, po satima. Računajte koliko sati spavate, koliko potrošite na jelo, koliko na kućne poslove u vidu usisavanja, pranja sudova, koliko šetete psa, koliko gledate tv, i „last but not least“ koliko minuta provedete na društvenim mrežama. Budite iskreni kada budete pisali, jer ovo je samo za vas.

### 4. „Deca su ukras sveta”

Započeli ste svoj radni dan, deca se igraju u sobi pored, imate sastanak i pričate sa svojim sagovornicima. Deca, k'o deca, vole da se šetaju, upadaju kod vas i pojavljuju se u kadru. Prvo i osnovno, nemojte da se brinete zbog toga, ne treba da ih krijete. Oni su vaš ponos, ne ustručavajte se da ih predstavite kolegama. Svi treba da znaju da su tu sa vama i da su sastavni deo radnog dana koji provodite u svom domu.

Ukoliko im je dosadno i traže vašu pažnju, posvetite im je. Postoje razni sadržaji na televiziji i internetu koji vam mogu pomoći da pronađete zanimaciju za njih i obogatite njihov dan. Mnogi vrtići, škole i igraonice na svojim web stranicama i društvenim mrežama na dnevnom nivou objavljuju zabavne sadržaje koje možete isprobati kod kuće. Napravite deci plastelin i tempere koristeći brašno i boje za kolače i pustite ih da uživaju i budu kreativni, a da vi ne morate da brinete da li će se isprljati ili pojesti nešto što ne treba dok ne gledate. U nastavku su dva veoma interesantna recepta.

Domaći plastelin:

- 5 šolja vode, 1 šolju soli i 3 kašike ulja stavite na šporet i zagrevajte do ključanja, a zatim sklonite.
- 1 kesicu limuntusa i 5 šolja brašna dodajte u ovu smesu, promešajte i sačekajte da se ohladi.
- Kada se smesa ohladi, podelite je na nekoliko delova i u svaki stavite različitu boju za kolače.

Tempere kojima se može crtati i rukama:

- 2 kesice pudinga od vanile promešajte u čaši hladne vode dok se masa ne sjedini.
- Sipajte ovu masu u šerpicu i zagrevajte na tihoj vatri dok se ne zgusne.
- Dobijenu smesu sipajte u odvojene male posude i dodajte boje za kolače po želji.



## Kako doleteti izazovima rada od kuće?



Kako je trenutna situacija takva da je i škola prenetu u kućno okruženje, oni koji imaju decu školskog uzrasta su dobili još jedan zadatak, sada ste i profesor. Ako su vam deca školskog uzrasta i sada imaju nastavu online, vaša pažnja će delimično odlaziti na to da im pomognete oko tekućih zadataka. Ukoliko imate decu mlađeg školskog uzrasta napravite im nastavu zanimljivom tako što ćete im gejmfikovati dan. Jedna od ideja koja će biti interesantna vašim osnovcima je pravljenje rasporeda dana. Obratite pažnju na njihov raspored časova i pokušajte da uklopite svoje obaveze tako da im budete dostupni u onim momentima u kojim ste im najpotrebniji. Kreirajte je zajedno sa njima, sve obaveze stavite na papir i napišite tačno “radno vreme” za svaku aktivnost (predložimo da upišete i obaveze kao što su pranje zuba, igranje,...). Kada imate važne sastanke, i treba da budete veoma skoncentrisani, zakažite ih za deo dana u kome ste planirali da deci dozvolite omiljenu igricu ili crtani film. Deci će biti interesantno da prate aktivnosti i samim tim neće se osećati kao da je to obaveza.

### Nadamo se da smo pomogli

Uz neograničen broj stvari koje nam odvlače pažnju, ono što naizgled deluje kao sasvim običan dan, može se pretvoriti u ne baš tako slatke muke.

Ovaj e-book je manje stručan od prethodnih jer smo pokušali da se skoncentrišemo da svakodnevne situacije koje se svima nama dešavaju u ovim vanrednim okolnostima i damo predloge kako da na kraju dana ne budete previše umorni, a ipak budete zadovoljni. Želimo da znate da smo za primere uzimali anegdote iz života članova našeg tima. :)

Ono što je dobro, jeste to da smo sva predložena rešavanja isprobali i mi sami, pre nego što smo ih predstavili vama. Iz tog razloga, želimo da vas pozovemo da nam date svoj feedback da li su vam ovi saveti bili korisni na našim društvenim mrežama. :)



# GROWIT



Rad od kuće - Priključite se zajednici  
<http://bit.ly/rad-od-kuce>