**Nie wpadnij w pułapkę czasu, czyli kilka słów o pracy zdalnej**

**Coraz więcej firm pozwala na pracę zdalną. Także wiele osób chętnie się na nią decyduje. Mimo zalet, takich jak chociażby oszczędność czasu na dojazdy do firmy, praca z domu nie zawsze jest korzystna.**

Praca zdalna jest przede wszystkim idealnym rozwiązaniem dla studentów i osób zajmujących się dzieckiem, ponieważ pozwala na elastyczny czas pracy. Sprawdza się zwłaszcza u tych, którzy zdecydowali się zostać freelancerami. Jednak telepraca może mieć też wady, jeśli nie ustalimy zasad z pracodawcą lub będziemy nieumiejętnie zarządzać czasem planowanym na pracę. Dużo ludzi wpada w pułapkę nienormowanych godzin. Utrudnia to zachowanie work-life balance, co z kolei może prowadzić do chronicznego zmęczenia i wypalenia zawodowego.

**Po pierwsze: ustal zasady**

W każdej pracy najważniejsze są zasady. Musimy wiedzieć czy pracować zdalnie będziemy w określonych godzinach wyznaczonych przez pracodawcę (wtedy praca przypomina tą biurową, ale oszczędzamy czas na dojazd do miejsca pracy) lub zadaniowo, w dowolnych godzinach, gdzie rozliczamy się z wykonanych przez nas działań. Jeśli jesteśmy zobowiązani do udziału w wideokonferencjach czy innych wirtualnych spotkaniach powinniśmy zostać poinformowani o ich terminie wcześniej, aby móc odpowiednio zaplanować swoją pracę. Co więcej, najlepiej gdy od pracodawcy otrzymujemy nie tylko ogólny zakres obowiązków, ale również konkretne zadania z ostatecznym terminem wykonania. Istotne jest, by zaznaczone były te najbardziej priorytetowe. Na naszą pracę pozytywny wpływ ma też regularne delegowanie zadań, najlepiej co tydzień. To okres czasu, który pozwala wykonać postępy nad danym projektem, jednak w wielu przypadkach bez przedawnienia.

**Po drugie: samodyscyplina**

Najważniejsza w pracy zdalnej jest… samodyscyplina. Trzeba być zmotywywanym, aby każdego dnia wstać i wykonać zaplanowane działania. Na szczęście z pomocą przychodzą liczne narzędzia, jak chociażby Trello czy technika Pomodoro. Pomagają zorganizować czas i wykonać zlecone zadania. Skutecznym rozwiązaniem może też być specjalne miejsce do pracy, na przykład dobrze oświetlone biurko, przy którym nic nie będzie nas rozpraszało. Komfort i cisza wpływają na efektywność pracy.

**Po trzecie: Nie bój się wideokonferencji!**

Telepraca nie pomaga w budowaniu relacji z przełożonym, co może prowadzić do niedomówień i sytuacji konfliktowych. Czy myślałeś o tym, aby umawiać się z przełożonym raz w tygodniu na wideokonferencję? Podczas rozmowy warto poruszyć najbardziej kluczowe kwestie, opowiedzieć jak przebiega aktualna praca i ustalić szczegóły zadań. ***Wideokonferencja jest lepsza od tradycyjnej rozmowy telefonicznej, ponieważ pozwala na zwizualizowanie naszych pomysłów. Jednocześnie to lepsza opcja niż zwykły e-mail, gdyż rozmowa w czasie rzeczywistym pomaga budować relacje, które ważne są nawet w przypadku pracy zdalnej.*** - podpowiada Marta Bober, Redaktor Naczelna [HRownia.pl](http://www.hrownia.pl).

Praca zdalna daje nam wiele niezależności. Coraz częściej okazuje się, że pracownicy pracujący z domu są bardziej kreatywni i efektywni. Nie rozpraszają się nawzajem, są bardziej uważni. Jednocześnie, łatwo wpaść w pułapkę czasu i… własnej motywacji. Niektórzy nie umieją rozgraniczyć godzin poświęcanych na pracę od czasu wolnego lub nie potrafią po prostu “zacząć”. Jeśli tak się dzieje, to nie oznacza, że praca zdalna nie jest dla nas. Pomocą może okazać się rozmowa z działem HR, podnoszenie kompetencji miękkich na przykład za pomocą gier symulacyjnych czy zmiana stylu pracy. Zazwyczaj okazuje się, że potrzebujemy wytyczyć nowe granice i zasady z pracodawcą. Czasami wystarczy podejść do pracy zdalnej w inny sposób, spróbować stworzyć sobie nowe warunki i zastanowić się, co będzie dla nas najlepsze.

Źródła:

<http://forsal.pl/artykuly/995144,praca-zdalna-w-polsce-jak-podniesc-jakosc-pracy-zdalnej.html>

<https://www.purepc.pl/felietony/praca_zdalna_marzenie_czy_przeklenstwo_jak_to_jest>

<http://sukcespisanyszminka.pl/praca-zdalna-fakty-mity/>