

Útmutató távmunkához alkalmazottaknak

Hogyan dolgozz eredményesen otthonról?



Az elmúlt néhány nap alatt tömegek kényszerültek szerte a világban, így Magyarországon is távmunkára. Akár egyedül, a pároddal, vagy a gyerekekkel közösen váltál a saját otthonod "foglyává", sok megoldásra váró problémát hoz ez az új helyzet.

Több, mint 10 éve dolgozom napi szinten távmunkából, és hazudnék, ha azt mondanám, hogy nekem anno könnyű volt az átállás. Több mint 2 évre volt szükségem ahhoz, hogy megtanuljak *jól* dolgozni otthonról.

A rossz hír az, hogy valószínűleg neked nem lesz rá ennyi időd, hiszen a produktívást a munkahelyed továbbra is elvárja tőled. De jó hírem is van: neked nem is lesz szükséged ennyi időre.

A 10 év tapasztalatom alapján, ami során dolgoztam egyedül, a feleségemmel, és a gyerekeimmel élve is otthonról, most megosztok veled minden hasznos tudást, ami a segítségedre lehet az elkövetkező hetekben.

Leskó Norbert
MiniCRM alapító és tulajdonos

Alapszabályok távmunkához

Rengeteg céghez hasonlóan a MiniCRM-nél is most álltunk át otthoni munkavégzésre, ami a mi kollégáink számára is tartogat kihívásokat. A munka azonban nem állhat meg, és bár most otthonról, de a heti menetrendet tartjuk. Ezt hogyan kivitelezzük? Nézd meg [a videónkat erről!](#)

A saját és az első néhány nap tapasztalata alapján azt látom, hogy egyesek könnyen át tudnak állni távmunkára, míg mások kevésbé. Vannak, akik kifejezetten élvezik a nyugalomban töltött napokat, saját környezetükben jobban tudnak koncentrálni és érezhetően produktívabbak, amikor otthonról dolgoznak.

Ezzel szemben gyakori, hogy a dolgozók nem, vagy csak nagyon nehezen tudják hazai terepen a szokott irodai ritmust felvenni, el-elkalandoznak az otthoni teendők között és nap végén kevés kézzelfogható eredményét tudják felmutatni a munkájuknak.

A legtöbb cégnél ez utóbbiból vannak többen, ezért ez a néhány alapszabály kifejezetten nekik szól.

Összemosódott határ munka és magánélet között

Az utóbbi néhány napban több kollégám is kért tanácsot azzal kapcsolatban, hogy hogyan húzzák meg otthon egyértelműen a határt a munka és a magánélet között.

Az első, és legfontosabb tanácsom számukra az volt, hogy ügyeljenek a **napi rutin** betartására, és kezdjék úgy a napot, mintha az irodába készülnének. A reggeli tisztálkodás, a kávé és a reggeli után öltözzenek fel ugyanúgy, mintha munkába készülnének.

Ezt én is pontosan így csinálom: minden napom úgy indul, mintha munkába indulnék, majd a tömegközlekedést kihagyva leülök a számítógép elé. Bár való igaz, hogy a fürdőszobában így is időnként dugóba keveredek.

A **munkaidő** betartása ugyanilyen fontos: reggel akkor kezd a munkát, amikor az irodában kezdenéd, és a nap végén ugyanúgy fejezd is be, és kapcsold is ki a számítógépet!

*Pro tipp: A félórás **ebédszünet** idejét is minden nap előre befoglalom a naptáramban és tartom is magam hozzá.*

A legfontosabb szabály a **munkaeszközödet** (laptop, PC) illetően: ezt szigorúan csak munkára használd.

Korábban beleestem néha abba a hibába, hogy ugyanazon a számítógépen néztem a filmeket és követtem a híreket, amin a munkámat végeztem. Ezért munkaidő végén nem kapcsoltam ki a gépet, és időről időre vissza-visszatértem a céges e-mailjeimhez, a riportokhoz és a teendőlistámhoz.

Ha csak egy eszközöd van, amit a munkád és a szabadidőd során is használsz, érdemes két felhasználói fiókot létrehozni, hogy szétválaszd ezt a két, merőben eltérő tevékenységet.

Hasonlóan elengedhetetlen egy fizikai **“munkahely” kialakítása** otthon. Amikor valaki csak néhány hétre kényszerül haza, ez lehet az egyik legnagyobb kihívás.

A legtöbbeknél valószínűleg nincs lehetőség külön szobát kialakítani erre a célra, de egy erre a célra dedikált dolgozósarok is megteszi erre az átmeneti időszakra.

Ügyelj rá, hogy a dolgozóasztalodon munkaidőben csak a munkához szükséges eszközök legyenek. Gyerekjáték, hajtogatásra váró ruhák, könyvek és más otthoni holmik zavarni fognak a koncentrált munkavégzésben.

A munkanap elején ide “érkezhetsz meg” dolgozni, és nap végén innen állhatsz fel és térhetsz “haza”.

Éppen ezért jól jegyezd meg, hogy az **ágyból, kanapéról dolgozás tiltólistás** tevékenységnek minősül, ha otthon végzed a munkád, hiszen ezek a szabadidő színhelyei.

Hatékony munkavégzés otthon

Egy irodában, a kollégák között ülve is időnként nehéz a munkára koncentrálni, pedig az irodák kialakításakor a legtöbb cég ügyel arra, hogy a lehető legideálisabb körülményeket biztosítsa a munkavégzéshez. Ezek a körülmények a legtöbbünk otthonában nincsenek meg.

Ezért szükség van a már fentebb is említett szigorú napirend megtartására. De hogyan?

Az agyad az otthonodhoz automatikusan a szabadidő érzetét társítja. Ott nem szoktál dolgozni, leginkább a hobbiddal, a házimunkával vagy bármi mással vagy elfoglalva.

Ezért fontos, hogy munkaidőben kiiktass minden olyan tényezőt, ami zavarhat munka közben. Pontosan emiatt van szükség egy kialakított dolgozósarokra vagy szobára. Ha ügyelsz rá, hogy ez a hely a lehető legjobban emlékeztessen egy irodára, az agyadat könnyebben átállíthatod **munka-üzemmódba**.

Van egy kulacsod, amiből a munkahelyeden iszod a vizet? Töltsd fel, és tedd az asztalra! Az irodában egy-két fotó vagy egy stresszlabda az asztalodon? Otthon is kapjanak helyet a "munkahelyeden"! Egy post-it tömb és néhány toll is sokat segíthet abban, hogy elhited az agyaddal, hogy most bizony munkában vagy. A cél, hogy minél élesebb legyen különbség a dolgozósarok és az otthoni tér között.

Egy **jó szék** sokat dobhat még a hatékonyságodon. Erre a néhány hétre, hónapra én nem vennék meg egy drága széket, de ez azért sok idő ahhoz, hogy egy hokedlin ülve görnyedj! Persze hogy nem

szívesen foglalkozol otthon a munkával, ha egy kényelmetlen székből kell dolgoznod!

Azt se felejtsd el, hogy lehet bármilyen kényelmes is a széked, az egész napos ücsörgés hamar levisz az energiaszintedet. Ezért gondold végig azt is, hogy a lakás mely pontjain tudsz akár egy pult vagy magasabb polc mellett **állva dolgozni** néha egy fél órát. Jó esetben az irodában sem ücsörögsz egész nap, időnként kijársz a kollégákkal kávézni vagy levegőzni, így biztosan tapasztaltad már, hogy időnként egy kis helyzetváltás jót tesz.

Ami még elengedhetetlen, hogy jól teljen a munkanap: elegendő **fény**, elegendő **oxigén** és folyamatos **folyadékpótlás**.

Ami pedig **tilos**: bekapcsolt tévé, főzés és házimunka (ide tartozik a mosás és a teregetés is). Sokszor észre sem vesszük, hogy mennyi időt töltünk egy-két apró feladattal. És ezek nemcsak az eredményességedre, de a munka és magánélet egyensúlyának megőrzésére is negatív hatással lesznek, hiszen végletesen összemossák a napi feladataidat.

Túldolgozás

A fenti ponttal szemben olyanok is akadnak, akiket éppen a túldolgozás veszélye érint. Általában vezetőknél, de gyakran beosztott pozícióban dolgozóknál is előfordulhat, hogy nem sikerül tartaniuk magukat a munkaidő végéhez.

Ennek káros hatásairól remélem nem is kell beszélnem, a probléma megoldására viszont van egy tippem, amit már évek óta alkalmazok:

Legyen egy **fix, és reálisan tartható programod** a munkaidő lejárta után. A jelenlegi helyzetben nyilván korlátozottabbak a lehetőségeink, de légy kreatív! Akár egy vacsora a veled együtt élőkkal, főzés, esti futás, séta vagy közös filmezés, társasozás is lehet ilyen program.

Arra ügyelj, hogy a program legyen beírva a naptáradba és beszéld is meg azzal, akivel együtt élsz! Így kisebb az esélye, hogy lemondod, hiszen a megbeszélte és naptárban fixált programokhoz a legtöbben jobban ragaszkodunk.

Munkahelyi kapcsolatok

A mindennapi kommunikáció megszűnésével otthon dolgozva gyakran egyedül érezhetjük magunkat a munkahelyi problémáinkkal. Azok az alkalmak, amikor ezeket ki tudtuk beszélni a kollégáinkkal, vagy elbagatelizálhattuk egy-két találó poénnal, most egy ideig megszűnnek. Úgy érezhetjük, hogy a közös ebédek, kávézások, spontán beszélgetések lehetősége megszűnt. De biztos ez?

2020-at írunk, a technológia csúcskorában élünk, igazából a távolság, ahogy a munkában, úgy a munkahelyi kapcsolatok terén is részben jól áthidalható.

Ha az irodában mindig volt valaki, akivel közösen kávéztál, vagy együtt ültetek le ebédelni, akkor tartsátok magatokat bátran ehhez a szokásotokhoz! Egy videóhívás, és az érzés meg is van.

Használjátok aktívan a chatet a csapatban és más kollégákkal is, akikkel jó viszonyban vagytok! **Osszátok meg egymással a szokásos problémákat, észrevételeket, amiket bármikor máskor is.**

Egyébként egyes cégeknél, így pl. a MiniCRM-nél is, a HR jelenleg aktívan dolgozik azon, hogy segítsen a kollégáknak ezt a távolságot áthidalni, hogy a csapat továbbra is csapatként, ne pedig önálló munkavállalókként működjön.

Aki pedig nem egyedül él, ne feledkezzen meg arról, hogy a lakótársával, párjával is megbeszélheti a mindennapi munkahelyi problémáit, amit más esetben az irodában, a kollégákkal tárgyalna ki.

Viszont ha egyedül élsz, mindenképpen olvass tovább, a következő rész neked szól!

Mire figyelj, ha egyedül élsz és távmunkában dolgozol?

Introvertált személyiségként nekem nem okoz gondot, ha több hetet egyedül kell eltöltenem, mi több, egyenesen kipihentté tesz.

Ha rád ez nem jellemző, és egyedül inkább a **magány és a kirekesztettség** érzése uralkodik el rajtad, akkor muszáj energiát

fordítanod arra, hogy **a lehető legtöbbet hozd ki a kapcsolataidból a következő hetekben.** Na de mégis hogyan?

Bár nyilván első és legfontosabb az egészség, ilyen esetben a lelki egészségről sem feledkezhetünk meg. Nagy eséllyel van olyan ismerősöd, közeli barátod, aki hasonló helyzetben van. Érdemes lehet néhány naponta szervezetek egy közös találkozózt, leginkább online.

Ami még hasznos és egyben feltöltődés is lehet, ha van olyan idősebb szomszédod, akinek szívesen segítenél a napi bevásárlásban. Ha egy (megfelelő távolságból zajló) rövid beszélgetéssel össze is kötitek a vásárlást, még mindig kisebb veszélynek lesz kitéve, mintha ő maga ment volna, és te is kevésbé érzed magad egyedül.

A másik jellemző probléma, ha valaki egyedül tölti a kötelező távmunka napjait, hogy számukra könnyen összemosódnak a napok, és hamar belefásulnak az **egyhangú mókuserékbe.**

Ebbe időnként én is beleesek, pedig a feleségemmel és a két kislányommal élek együtt. Ilyenkor igyekszem nagyobb volumenű **alkotómunkával tölteni néhány napot.** Izgalmasabb, változatos

projektekbe kezdek, ami valamilyen kézzel fogható eredményt hoz.

Időnként kisebb, de eredménnyel járó "alkotások" is segítenek, pl. a dolgozószoza újrarendezése, de akár a főzés is ilyen lehet.

Ha van a munka mellett egy alkotással járó hobbid, az az elkövetkező hetekben biztosan hasznodra lesz.

Erre figyelj, ha a pároddal közösen dolgozol otthonról!

Számos munkavállaló most a párjával közösen lett a saját otthonának foglya, sokan egy 1 vagy 2 szobás lakásban. Amikor elkezdtem otthonról felépíteni a MiniCRM-et, 2 évig egy kis panellakásban éltem a feleségemmel, úgyhogy ez a helyzet is ismerős számomra.

A legtöbb párnak most az első néhány nap lesz a legnehezebb. Gyakran két, egymástól merőben távol álló tevékenységgel foglalkoznak, sokszor más munkarendben és nem egyszer egészen más munkatempóban dolgoznak.

Frusztráló, amikor az egyik fél, aki szinte ki sem látszik a munkából, azt látja, hogy a párja ráér munkaidőben híreket olvasni, közösségi média oldalakat görgetni, vagy sorozatot nézni.

Az is zavaró, amikor mindkét félnek egész nap online megbeszéléseken van jelenése, és szó szerint egymást túlkiabálva igyekeznek részt venni a meetingeken. Vagy amikor az egyik személy munkája mély koncentrációt igényel, miközben a másikat a munkája a telefonhoz köti.

Ha **két, munkára alkalmas szoba** is van a lakásban, az könnyen megoldhatja ezt a problémát. Ha egy szobába zsúfolódva végzi a két személy a napi feladatait, az **őszinte kommunikáció** a kulcs.

A frusztrációt okozó helyzeteket mindenképpen érdemes nyíltan megbeszélni a párunkkal. A munkanapok elején pedig lehet **közös egyeztetést** tartani a napirendről, és amennyire csak lehetséges, egymáshoz igazítani a munkavégzést.

Ami sok problémát megold egy ilyen szituációban: egy **jó fejhallgató**. Nem is kell feltétlenül zajszűrős; az enyém egy sima, párnázott verzió, mégis, a feleségem rendszeresen rámijeszt, amikor megjelenik, mert a lépteit sem hallom.

Erre figyelj, ha a gyerekek is otthon vannak!

A családok számára a következő néhány hét óriási kihívást jelent majd. Az óvodák és iskolák bezárásával a szülők mellett a gyerekek is tartós otthonmaradásra lettek ítélve, ami nem könnyíti meg az éppen távmunkában dolgozó szülők helyzetét.

Minden szülő tudja, hogy a napokra “bezárt” gyerekeket egy idő után borzasztó nehéz lekötni. Ezért érdemes egy **alapvető szabályrendszert** kialakítani a gyerekekkel, ami segít a szülőknek a munkára koncentrálni.

Szerencsés helyzetben vagyok, ugyanis van külön dolgozószobám, ahol az ajtó állásával tudok jelezni a családomnak, hogy mennyire lehet zavarni: amikor az ajtó csukva van, elfoglalt vagyok, nem zavarhatnak, de amikor nyitva hagyom, meg tudom osztani a figyelmem és bejöhetnek.

Ha erre nincs lehetőséged, mert nincs külön helyiség, ahol dolgozol, kitalálhattok más, de hasonlóan működő jelzést. Egyébként egy **jó fejhallgató** itt is sokat segíthet.

Ebédidőben és kávészünetben tölts minél több időt a gyerekekkel, hallgasd meg őket és válaszolj a kérdéseikre, hogy érezzék, rájuk is tudsz időt szánni.

Érdeklődő gyerekeknél pedig beválhat, ha időnként bevonod valamilyen formában a munkádba: megmutathatod, hogy mivel foglalkozol épp, vagy a segítségét kérheted néhány "nagyon fontos" munkában, amik lekötik a figyelmét.

Hogyan dolgozhatsz otthonról még hatékonyabban?

1. Regisztrálj [alapozó webináriummunkra](#) és tudd meg, miben segíti a napi munkavégzést a MiniCRM!
2. Nézd meg az oktatóvideóinkat [Youtube-on](#) vagy [Udemy-n](#), és láss bele a rendszerbe!