

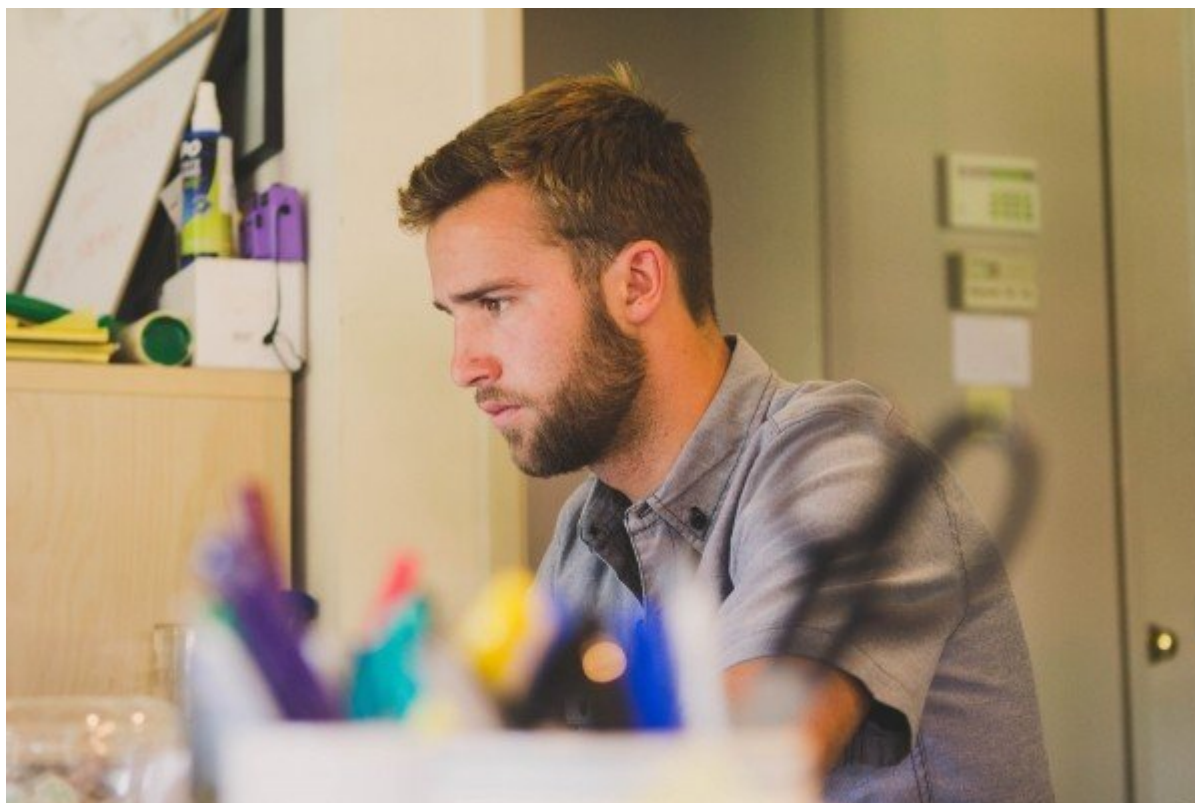
با تنظیم برخی پارامترها، بهره‌وری کار کردن در خانه می‌تواند بسیار بالاتر از کار کردن در اداره باشد.

اگر می‌خواهید کار بیشتری انجام دهید، در خانه بمانید. بر اساس جدیدترین گزارش گالوپ (شرکت مشاوره مدیریتی)، افرادی که سه تا چهار روز از هفته را به صورت از راه دور کار می‌کنند، بیشتر درگیر و مشغول کارشان هستند. دلیلش می‌تواند حواس‌پرتی‌هایی مثل سیاست‌های اداری، غیبت کردن‌های کنار آب سرد کن یا بلند صحبت کردن همکاران باشد. البته زمان‌هایی هم که شما خود را از این ارتباطها دور می‌کنید، چیزهای دیگری هم هستند که شما را وسوسه می‌کنند. تلویزیون، کارهای خانه و حتی هم‌خانه‌ای‌های شما می‌توانند روند انجام کارها را کند کنند، و وقتی زمان کار و زمان شخصی با هم ادغام می‌شوند، بهره‌وری به یک چالش تبدیل می‌گردد. به گفته هولگر ریسینگر، معاون ارشد شرکت تولید کننده هدست Jabra: "کار کردن از خانه می‌تواند موفقیت آمیز باشد، در صورتی که سازمان‌ها و افراد به جای تعادل کار-زندگی، ادغام کار-زندگی را با آغوش باز بپذیرند. کارمندان به جای آن که سعی کنند میان کار و زندگی شخصی خود تعادل ایجاد کنند، باید کارشان را به گونه‌ای سازماندهی کنند تا به صورت یکپارچه با زمان تفریح و خانواده ادغام شود. این امر موجب می‌شود تا کارمندان بتوانند ضمن داشتن راحتی بیشتر، کار بیشتری را انجام دهند و بهره‌وری بیشتری داشته باشند."

مطلب پیشنهادی



راهنمای عملی برای کار در خانه
۱۰ نکته اساسی برای موفقیت کسانی که در خانه کار می‌کنند



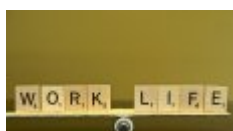
با استفاده از 4 ترفند زیر تمرکز کاری خود را در خانه حفظ کنید:

۱. ریتم اولترادین خود را دنبال نمایید

ریسینگر می‌گوید: " الگوی مدور طبیعی بین دو نیمکره مغز، ریتم اولترادین (کمتر از یک روز) نام دارد و همگام شدن با جریان آن می‌تواند به بهتر شدن تمرکز شما کمک کند. اگر به مدت 90 تا 120 دقیقه تحت کنترل نیمکره سمت چپ مغز قرار بگیریم، شاهد افزایش بهره‌وری خواهیم بود. سپس به مدت 20 دقیقه تحت کنترل سمت راست قرار می‌گیریم و احساس نیاز ناگهانی به خمیازه کشیدن، خوردن و کش و قوس آمدن در ما به وجود می‌آید. با دنبال کردن اوقاتی از روز که احساس می‌کنید تمرکز بیشتری دارید و اوقاتی که احساس خستگی می‌کنید، ریتم خود را پیدا کنید. در طول چرخه‌های چپ-مغز، وظایف مهم را انجام دهید و در طول چرخه‌های راست-مغز، به فعالیت‌های مورد علاقه خود همچون خواندن کتاب، تمرین یوگا، یا خوردن خوراکی‌های مورد علاقه‌تان بپردازید.

حواس‌پرتی‌ها یا زمانبندی‌های اداری می‌توانند شما را مجبور کنند تا ذهنیت خود را تغییر دهید، اما زمانی که در خانه هستید، این بستگی به شما دارد که هر وقت می‌خواهید برای مدت کوتاهی دست از کار بکشید و کمی استراحت کنید. برای آرامش ذهنتان مدت کوتاهی از کار فاصله بگیرید. درگیر شدن در کار بسیار مهم است، اما این فاصله گرفتن می‌تواند کمک کند تا زمان ارزشمندتری را برای خود بسازید.

مطلب پیشنهادی



۵ روش برای ایجاد توازن بیشتر بین کار و زندگی



۲. خواستار حریم خصوصی باشید

وقتی در خانه کار می‌کنید و دیگران دور و برتان هستند، فکر نکنید آن‌ها می‌دانند که شما مشغولید و نیاز به تمرکز دارید. این موضوع را به آن‌ها یادآوری کنید. اگر همسر و فرزندان به درستی درک کنند که شما تحت فشار هستید و باید کارهایتان را انجام دهید، کمتر مزاحم شما می‌شوند. همچنین می‌توانید از یک یادآوری زیرکانه‌تر همچون بستن در یا قرار دادن علامت "مزاحم نشوید" بر روی میز کارتان استفاده نمایید.

مطلب پیشنهادی



راه‌های تشویق افرادی که در خانه کار می‌کنند!
5 (و نیم) راه برای ایجاد انگیزه در کارکنانی که در خانه کار می‌کنند

۳. ساعت‌های کاری خود را تنظیم کنید

وقتی در اداره کار می‌کنید، به راحتی می‌توانید ببینید که همکاران چه موقع وارد و خارج می‌شوند، اما وقتی در خانه کار می‌کنید، احتمالاً باید برنامه‌ریزی شده خودتان را داشته باشید. اگر کارفرمای شما اجازه می‌دهد روز کاری انعطاف‌پذیری داشته باشید و نیازی نیست که در زمان خاصی آنلاین یا در دسترس باشید، پس می‌توانید طبق برنامه‌ریزی خودتان کار کنید. سازمان‌هایی که سیاست "کار کردن از هر جایی" را به اجرا در می‌آورند، کارمندان را تشویق می‌کنند تا هر زمان که می‌خواهند کار کنند و همین باعث می‌شود بهره‌وری آن‌ها بالاتر برود.



برای کار در خانه چه نکاتی را رعایت کنیم؟
با این ۱۲ ترفند خانه را بهترین دفتر کار دنیا کنید!

۴. ذهنیت درستی داشته باشید

تمرکز در محل کار می‌تواند آسانتر باشد، چون شما در فضایی قرار می‌گیرید که دائم به شما یادآوری می‌کند که سر کار هستید. وقتی در خانه کار می‌کنید، این جداسازی را ندارید، بنابراین ممکن است به ابزاری تکیه کنید که ذهنیت درستی را برای شما به وجود بیاورد. حتی اگر در مکان آرامی کار می‌کنید، وسایلی مانند گوشی‌های صداگیر می‌توانند به تمرکز شما کمک کنند. علاوه بر این، گوش دادن به موسیقی بدون کلام با یک ریتم خوب می‌تواند در کاهش حواس پرتی موثر باشد. پوشیدن لباس مخصوص محل کار هنگامی که در منزل کار می‌کنید، موجب افزایش بهره‌وری شما خواهد شد چون به شما احساس تعهد، حضور و مشارکت می‌دهد.

منبع:

fastcompany

تاریخ انتشار:

10 آذر 1396

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/10871/%DB%B4-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D8%AA%D9%85%D8%B1%DA%A9%D8%B2-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B2%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%87-%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF>