

EFEKTÍVNY PRÍSTUP K TZV. REMOTE WORK REŠPEKTUJE INDIVIDUALITU, MÁ VŠAK AJ SVOJE VŠEOBECNE PLATNÉ PRAVIDLÁ

PODAŤ VÝKON A NE(Z)NIČIŤ SI TELO ANI DUŠU

Vďaka pomerne dlhodobému pozorovaniu (☺) si jasne uvedomujem, že v tíme mojich kolegov (vrátane mňa) vnímam dva základné typy. K prvému patria tí, ktorým viac vyhovuje klasická práca na stálom pracovnom mieste so všetkým, čo k tomu patrí. Druhú skupinu tvoria tí, ktorí potrebujú väčšiu flexibilitu a uprednostňujú prácu so vzdialeným prístupom, tzv. Remote Work. Samozrejme, že poznám aj takých, ktorí bez problémov zvládajú mix oboch spôsobov, avšak ostaťme pri základnom rozdelení. V čom sa tieto dva modely líšia a ako možno v skratke opísať ich výhody a nevýhody? A ako to celé ovplyvnila pandémia?

Michal Lukáč,
Amrop Jenewein Client Partner

Klasická práca a jej výhody: čulý pracovný ruch, rýchlejšia spätná väzba k čomukoľvek a prakticky kedykoľvek, viac prepojený tím, pravidelná sociálna interakcia, intenzívnejšia komunikácia, pre niekoho lepšie sústredenie sa na pracovné úlohy (najmä ak má doma malé deti), vytvorené pracovné prostredie, oddeliteľnosť práce od osobného života.

Klasická práca a jej nevýhody: prílišný pracovný ruch a nedostatok pokoja na sústredenú prácu, strata času cestovaním z domu do práce a späť, zbytočné alebo zdĺhavé stretnutia, pracovné prostredie bez možnosti úprav, doplnujúceho vybavenia či redizajnu, často obmedzené možnosti parkovania, stereotyp, nízka miera flexibility, znížená možnosť vlastnej organizácie práce.

Remote práca a jej výhody: vyššia miera flexibility, ušetrený čas na cestovanie, v niektorých prípadoch väčší pokoj, nižšie náklady na stravovanie či cestovanie, väčší priestor na Work-Life Balance a viac času stráveného s rodinou, výhody domácej kuchyne, online nástroje umožňujúce bez problémov komunikovať aj na medzinárodnej úrovni, viesť stretnutia s klientmi, organizovať a plánovať úlohy, možnosť robiť si prestávky pri práci a venovať sa vlastnému zdraviu.

Remote práca a jej nevýhody: menej osobné prepojenie tímu, nedostatočné budovanie vzťahov, chýbajúca komunikácia a instantná pomoc zo strany kolegov, nedostatočná spätná väzba pri pracovných úlohách, potreba prinútenia sa a zvýšenej osobnej disciplíny k pracovným úlohám a práci ako takej, väčšie nároky na organizáciu pracovného času, ležérnosť, nedostatočná ergonómia a nesprávne vytvorené prostredie na prácu, množstvo rozptyľujúcich faktorov, znížená mobilita spôsobujúca nižšiu mieru pohybu.

Vzhľadom na svetový vývoj po marci 2020 sa žiada väčšiu pozornosť venovať týmto trom oblastiam hlavných nevýhod práce so vzdialeným prístupom:

- spolupráca, komunikácia a spätná väzba
- organizácia práce a plánovanie pracovných úloh
- ergonómia a zdravý pohyb

Vo všeobecnosti platí, že k online spolupráci je potrebné pristupovať citlivo, ohľaduplne a s potrebnou mierou empatie. Viacero spoločností nahrádza zníženú mieru komunikácie pravidelnými virtuálnymi rozhovormi, ktoré sú zväčša vopred plánované. Buď ide o náhradu tímových stretnutí alebo o individuálne rozhovory zamerané na riešenie konkrétnych pracovných úloh, spätnú väzbu a hodnotenie pracovnej aktivity alebo o čisto priateľský rozhovor bez konkrétneho účelu.



Projektové tímy či jednotliví spolupracovníci svoje aktivity často realizujú a zdieľajú na platformách ako Slack, Teams, BaseCamp a iné. Pre tých, ktorí sú aktuálne v procese onboardingu, čiže „nástupu na palubu“, alebo pre tých, ktorí majú potrebu intenzívnejšie komunikovať a byť viac zahrnutí do „centra diania“, je vhodné takéto virtuálne rozhovory realizovať s pravidelnosťou raz, dvakrát alebo aj viackrát za týždeň.

Naopak, na druhej strane platí, že ak je v niektorej firme zohraná partia kolegov, ktorí fungujú dlhodobo autonómne, takéto pravidelné rozhovory by pre nich mohli pôsobiť nútené a frustrujúce. Pri profesiách, kde sa agenda a operatíva menia zo dňa na deň, je vhodné (podobne ako to funguje vo výrobných spoločnostiach) realizovať tzv. rannú päťminútovku, počas ktorej si členovia tímu rýchlo a stručne odovzdajú informácie o tom, na čo sa v daný deň treba zameriavať, na čo si treba dávať pozor, kto v tíme chýba alebo kto má nejaké problémy, aké sú v operatívnych úlohách termíny, ad hoc úlohy a pod.

V niektorých spoločnostiach na podporu tímového ducha raz za čas realizujú virtuálne stretnutie pri káve, ku ktorému sa kolegovia



môžu pripojiť a rozprávať sa na akúkoľvek tému. Ak sú súčasťou onboardingu úplní nováčikovia, môže byť výhodou skutočnosť, že tréningy, školenia či úvod do akejkoľvek problematiky realizovaný online formou možno nahrávať ako video, ku ktorému je možný opätovný prístup kedykoľvek. Rovnako je už dnes v praxi časté vytvorenie internej knižnice školiacich materiálov.

Na našu efektivitu má výrazný vplyv fyzické prostredie a spôsob, akým prácu vykonávame. Môžeme realizovať rovnaké zadanie a rovnaké pracovné úlohy, avšak výsledok bude úplne odlišný, ak budeme pracovať ležerne v pyžame, na sedačke alebo v posteli, ako keď sa so správnou ergonomiou posadíme k pracovnému stolu, monitor si nastavíme do výšky očí a rovnakým spôsobom

sa naladíme aj vnútorne. Sedieť na sedačke s laptopom na kolenách je síce pohodlné, avšak veľmi tým trpí naša chrbtica, špecificky jej krčná časť.

Existuje niekoľko prístupov, ktoré odborníci odporúčajú zobrať do úvahy. Prvým je odstránenie vžitých stereotypov. Horné a dolné časti rúk a nôh by mali zvierajú 90-stupňový uhol, telo a hlavu nepredkláňame. Ustrážiť si to musíme najmä pri online rozhovoroch, počas ktorých sa podvedome nakláňame k účastníkom debaty na druhej strane. Kvalitu rozhovoru tým nezvýšime, ale v krčnej chrbtici vytvárame napätie, z ktorého neskôr môžu trpnúť ruky, bolieť šija alebo hlava. Ďalším dôležitým bodom sú ciele prestávky. Robme tak v prospech našich očí a našej chrbtice. Tá totiž pri dlhodobom sedení vynakladá veľa námahy, aby nás tzv. paravertebrálnymi svalmi udržala v strnulej sedavej polohe. Následkom toho sa tieto svaly skracujú a ostávajú stuhnuté, pričom ostatné svaly (napríklad vzpriamovacie) nepoužívaním ochabujú.

Samostatnou kapitolou sú medzistavcové platničky, ktoré na regeneráciu potrebujú veľa tekutín. Mimochodom, k ich vyživovaniu prichádza pri chôdzi. Preto by sme si mali po každom dlhšom intervale, napr. hodine sedenia vyhradiť čas na krátku prestávku a pohyb. Mali by sme pritom dodržiavať niekoľko zásad. Potrebujeme spevniť svaly chrbta, najmä tie, ktoré nám držia lopatky. A potom svaly krku. Ako základ nám postačí tzv. Kaltenbornova metódika, na internete možno nájsť veľa inštruktážnych videí. Chrbtica sa potrebuje hýbať a platničky túžia po častom príjme tekutín. Postavte sa, prejdite sa, choďte sa napiť. Zacvičte si a uvidíte, ako sa to pozitívne prejaví nielen na vašej efektivite, ale aj na zdraví.

A akú očakávame budúcnosť? Úspešné spoločnosti od marca minulého roka nič nenechávajú na náhodu a realizujú podrobné prieskumy. Obracajú sa na zamestnancov, ako si oni sami predstavujú fungovanie v najbližšom období. Veľké množstvo múd-

AKO NA HLAVNÉ ÚSKALIA REMOTE WORK

- Ako najväčšiu výhodu a nevýhodu zároveň takmer všetci, ktorí pracujú formou Home Office, označujú prepojenie Home a Office. Všetko, čo môže byť na jednej strane fajn a pozitívne ovplyvňuje náš súkromný život, môže byť príťažou v pracovnej oblasti. A presne naopak.
- Poctivé rozvrhnutie úloh a ich striktné naplánovanie v pracovnom kalendári umožňujú vytvoriť si dostatočný časový priestor na sústredenú prácu. Naplánovanie všetkých dôležitých a aj menej dôležitých aktivít do kalendára (vrátane mimopracovných) pomáha oddeľovať prácu a súkromie.
- Plánovaním aktivít zároveň zvyšujeme našu osobnú disciplínu. Okrem kalendára na tento účel veľmi dobre poslúžia aj rôzne To Do zoznamy zamerané na to, čo chce človek spraviť a stihnúť v daný deň.
- Veľmi dôležité je nepracovať v posteli alebo na pohovke a nezostávať celý deň v pyžame. Pre efektívnu prácu z domu je nevyhnutné vytvoriť si primerané pracovné prostredie.
- Práci z domu treba prispôbiť aj myslenie, počas práce v pracovnom nastavení, večer zasa úplne vypnúť – bez výnimky dodržať čas pre Office a následne čas pre Home.
- V rámci rodiny, najmä ak je viacpočetná na menšom priestore, sa treba dohodnúť na jasných pravidlách a vyžadovať rešpekt od ostatných členov rodiny.

rych zamestnávateľov podľa týchto zistení nastavuje budúcu stratégiu. A tu sa obľúkom vraciame na začiatok tohto článku: ukazuje sa, že väčšina ľudí uprednostňuje tzv. Semi-Remote Work, čiže kombináciu oboch spôsobov. Už len naučiť sa zúročiť všetky ponúkané výhody!

www.amrop.sk

There are no shortcuts in life.
Strong will, hard work,
positive spirit and never
giving up is the way.



Amrop Jenewein

Michal Lukáč
Client Partner

#AmropJeneweinPartners