



مجموعه شرکت های مهندسی دانش بنیان رها

# تبدیل خانه به محل کار

مجموعه شرکت های دانش بنیان رها

بهار 99



## فهرست مطالب

- 3..... خانه خود را به محل کار تغییر دهید
- 3..... اصل اساسی در دورکاری
- 3..... تعامل با افراد در خانه
- 4..... تعامل با همکاران
- 4..... فضای فیزیکی در تبدیل خانه به محل کار
- 4..... فراهم کردن محیط مناسب
- 4..... میز کار
- 5..... چیدمان وسایل
- 5..... درست نشستن
- 5..... استراحت کوتاه
- 5..... زمان بندی در دورکاری
- 5..... زمان کاری در یک روز
- 5..... ساعات شروع و پایان
- 6..... زمان صرف غذا
- 6..... انجام کارها در روز مربوطه



## خانه خود را به محل کار تغییر دهید

تبدیل خانه به محل کار آسان است کافی است نکات گفته شده را رعایت کنید. دورکاری برای برخی افراد موضوعی تازه و چالش برانگیزی است به ویژه کارمندانی که همیشه در محیط فیزیکی محل کار، مشغول به انجام وظایف شغلی خود بوده اند.

اگر یک شرکت قصد داشته باشد افراد را موظف کند که به صورت دورکاری فعالیت کنند، این موضوع برای کارمندانی که تا این زمان دورکاری نکرده اند و اولین تجربه دورکاری آنان می باشد، کمی دشوار است.

## اصل اساسی در دورکاری

اصل اساسی در دورکاری حفظ بهره وری در هنگام کار کردن است تا بتوانید تجربه خوشی را به دست آورید. این بهره وری را می توانید با تبدیل خانه به محل کار به درستی حفظ کنید. برخی افراد فکر می کنند دورکاری به معنای کم کار کردن است اما باید بدانید که در دورکاری تنها محل کار عوض می شود.

تغییری در نوع کار و ساعت کاری که شما قبلا انجام می دادید به وجود نمی آید. با تبدیل خانه به محل کار افراد می توانند شرایط را برای خود آسان کنند تا هم راحت تر کار کنند و هم نتیجه ی خوبی از این نوع کار کردن داشته باشند.

برای تبدیل خانه به محل کار سه عامل زیر را در نظر بگیرید تا بتوانید به درستی در خانه کار کنید. زمان کار کردن در طول روز، محیط کار در منزل و تعاملات با دیگر افراد خانواده و همکاران.

## تعامل با افراد در خانه

ابتدا باید شرایط کاری خود را به افراد خانواده توضیح دهید تا آن ها بتوانند در این مسیر همراه شما باشند. شما نمی توانید به هیچ عنوان با افراد خانه صحبت نکنید و تعامل نداشته باشید چرا که این امر غیر ممکن است. شما باید بتوانید در طول زمانی که مشغول کار هستید این تعاملات را مدیریت کنید و تا حد ممکن کاهش دهید.

1. از وارد شدن به گفت و گوهای طولانی و بحث برانگیز پرهیز کنید.
2. محل کار شما در خانه به دور از تلویزیون باشد چرا که این جعبه جادویی مانع تمرکز شما می شود.
3. می توانید از هدفون هایی استفاده کنید که مانع رسیدن صداهای بیرونی به شما می شوند.



4. برای صرف نهار و خوردن آب و هر میان وعده دیگری، به صورت مداوم از محل کار خود دور نشوید.

## تعامل با همکاران

یکی از اصولی که هنگام تبدیل خانه به محل کار باید رعایت شود در دسترس بودن شما و ارتباط با سایر همکاران است. هنگامی که آن ها با شما کار دارند باید به راحتی که در محل کار به شما دسترسی داشتند، بتوانند ارتباط برقرار کنند. شما باید تمام تجهیزات و نرم افزارهای مورد نیاز برای حفظ این ارتباطات را فراهم کنید.

1. تلفن همراه شما باید در دسترس باشد.

2. چک کردن ایمیل های کاری به موقع

3. استفاده از رسانه های اجتماعی

## فضای فیزیکی در تبدیل خانه به محل کار

ایجاد فضای کاری در خانه یک مسئله چالش برانگیز است.

اگر شما بتوانید یک فضای کاری در خانه خود ایجاد کنید و بخشی از خانه را تبدیل به محیط کار کنید،

بسیاری از مشکلات و مسائل پیش رو حل می شود.

با انجام دادن نکات زیر می توانید به راحتی در خانه کار کنید و یک بخش از خانه خود را به محل کار تبدیل کنید.

### فراهم کردن محیط مناسب

یک فضای کاری مشخص برای خود در نظر بگیرید اگر می توانید یک اتاق را جداگانه برای محیط کار خود اختصاص دهید. در غیر این صورت یک گوشه ای از منزل را به عنوان محل کارتان انتخاب کنید.

### میز کار

سعی کنید هنگام کار کردن از یک میز استفاده کنید، میز کار خود را حرفه ای بچینید.

میز خود را به یک میز کار اداری تبدیل کنید تا از کار کردن در خانه لذت ببرید و نتیجه ی خوبی بگیرید.



## چیدمان وسایل

تمام وسایل مورد نیاز که مربوط به کار شما می باشد مانند کاغذ، خودکار، لپ تاپ، گوشی را مرتب روی میز بچینید. هر وسیله ای که هنگام کار به آن نیاز پیدا می کنید را در کنار خود و در دسترس قرار دهید.

## درست نشستن

از دراز کشیدن، خوابیدن، لم دادن، تکیه دادن، ولو شدن پرهیز کنید. این عوامل می تواند مانع از کار کردن درست شما شود. در خانه نیز مانند محل کار در پشت میز مشغول کار باشید.

## استراحت کوتاه

هر یک ساعت یک بار چند دقیقه ای را به نرمش و حرکات کششی اختصاص دهید. با این حرکات و بلند شدن از پشت میز انرژی لازم برای ادامه کار را به دست می آورید. همان گونه که در محل کار استراحت می کنید در خانه نیز استراحت های چند دقیقه ای داشته باشید.

## زمان بندی در دورکاری

نظم و برنامه می تواند در همه کارها ما را به نتیجه دلخواه برساند، اگر هنگام تبدیل خانه به محل کار زمان را نیز در نظر بگیرید می توانید بسیار موفق باشید.

## زمان کاری در یک روز

در ابتدا شما باید این موضوع را درک کنید که اگر قرار است در خانه کار کنید همان مقدار زمانی را که در محل کار برای کار کردن می گذارید در خانه نیز باید همان زمان را صرف انجام امور کنید.

## ساعات شروع و پایان

اگر از طرف سازمان یا شرکت برای شروع و پایان کار زمان مشخصی تعیین نشده است خودتان یک زمان مشخص کنید. به تعویق افتادن کارها باعث می شود در آخر کار کیفیت لازم را نداشته باشید و نتیجه دلخواهی نگیرید.



## زمان صرف غذا

برای صرف وعده های غذایی تایم مشخصی در نظر بگیرید، این گونه نباشد که چون در منزل کار می کنید پشت میز هنگام کار، غذا بخورید یا برعکس ساعات طولانی مشغول صرف غذا باشید.

## انجام کارها در روز مربوطه

سعی کنید تمام کارهایی که در یک روزکاری قصد انجام شان را دارید و یا انجام می دهید را در یک جدول بنویسید. نتیجه کار را نیز برای خود مشخص کنید تا بتوانید بعدا در صورت نیاز به آن رجوع کنید.