



مجموعه شرکت های مهندسی دانش بنیان رها

# آموزش دورکاری

مجموعه شرکت های دانش بنیان رها

زمستان 98



## فهرست

- 3 ..... مقدمه
- 3 ..... ایجاد امکان دورکاری در یک سازمان چه مزایایی دارد؟
- 4 ..... آموزش دورکاری ویژه مدیران و سرپرستان
- 4 ..... نکته برای مدیران و سرپرستان جهت افزایش بهره وری در دورکاری
- 4 ..... آموزش دورکاری برای کارمندان
- 5 ..... نکته برای کارمندان جهت افزایش بهره وری در دورکاری
- 6 ..... چالش دورکاری
- 6 ..... چالش های زود گذر
- 6 ..... چالش های میانه راه
- 7 ..... چالش های جدی



## مقدمه

با توجه به مشکلات اخیر جامعه و گسترش ویروس کرونا در کشور بسیاری از افراد، مجموعه ها و سازمان ها اقدام به دورکاری کرده اند.

دورکاری به این سادگی ها نیست اگر شما اصول و قوانین آن را بدانید می توانید از پس آن برآیید. آموزش دورکاری به ویژه در زمان حال برای پرسنل و مدیران بسیار با اهمیت است.

شما با آموزش دورکاری با مباحث و نکاتی آشنا می شوید که با رعایت آن ها می توانید دورکاری موفق را تجربه کنید.

در آموزش دورکاری بخشی از این آموزش ها ویژه مدیران و سرپرستان یک مجموعه است و بخشی از این آموزش ها ویژه کارمندان.

## ایجاد امکان دورکاری در یک سازمان چه مزایایی دارد؟

- **سلامت جسم و روان بیشتر برای کارکنان:**  
یکی از دلایل دورکاری کاهش استرس کارکنان برای زمان رفت و آمد روزانه است. همچنین آن ها از سلامت بیشتری به ویژه در روزهای نابه سامان حال جامعه و ویروس کرونا می توانند بهره مند شوند و بیماری آن ها را کمتر تهدید می کند.
- **بهبود توازن کار و زندگی:**  
با توجه به آنکه کارکنان دورکار معمولاً انعطاف پذیری بیشتری در زمان بندی خود برای انجام کارها دارند، زمان بیشتری را برای تخصیص دادن به خانواده، علاقه مندی های فردی و دیگر تعهدات شخصی دارند. همچنین، برای آن که زمان بیشتری را برای فعالیت های شخصی خود اختصاص دهند، کار خود را در زمان کمتری انجام می دهند و در واقع، بهره وری بالاتر و زمان هدر رفته کمتری دارند.
- **سربار مالی کمتر برای سازمان ها:**  
داشتن نیروهای کاری دورکار، به معنای حذف هزینه محل استقرار، خطوط تلفن، وعده های غذایی و تجهیزات مورد استفاده در سازمان است.
- **افزایش بازدهی و بهره وری**  
دورکاری در سازمان ها موجب افزایش بهره وری در کارمندان می شود.



#### • فاصله‌ی مکانی مهم نیست

افراد می‌توانند از هر جای جهان باشند، برای همین در زمان های مختلف می‌توانند کار کنند و در ساعات مختلف پاسخگوی نیاز مشتریان و مخاطبان خود باشند.

همچنین سازمان ها می‌توانند از هر جایی نیرو های خود را برای کار استخدام کنند و از استعداد افراد در هر زمینه ای بهره ببرند.

## آموزش دورکاری ویژه مدیران و سرپرستان

مدیران و سرپرستان یک سازمان باید این موضوع را در نظر بگیرند شرایط کارکردن در خانه با محل کار کمی متفاوت است.

### 4 نکته برای مدیران و سرپرستان جهت افزایش بهره وری در دورکاری

- امنیت را به هیچ وجه نباید فراموش کنید.  
به هر دلیلی و به هر شکلی که اطلاعات سازمان شما مورد تهدید قرار بگیرد شما در این مسیر بازنده خواهید بود و گاهی نابودی یک مجموعه رقم می‌خورد.
- نظارت یک رکن اصلی در هر نوع کاری است.  
هر عضوی که در یک مجموعه فعالیت می‌کند به هر شکلی، حضوری و غیر حضوری، حتی اگر بهترین عضو مجموعه باشد نباید نظارت را فراموش کرد.
- انعطاف بیشتری را در زمان و نحوه انجام کارها باید در نظر گرفت.  
کارکردن در خانه برای افراد ممکن است مشکلاتی را به همراه داشته باشد، مدیران می‌توانند انعطاف بیشتری برای زمان انجام کارها در اختیار پرسنل قرار دهند.
- ابتدا باید یک آموزش دورکاری از سمت سازمان برای پرسنل در نظر گرفته شود.  
هرچند این آموزش کوتاه و مختصر باشد می‌تواند آمادگی لازم را در هنگام دورکاری ایجاد کند.

## آموزش دورکاری برای کارمندان

در هنگام دورکاری کارمندان باید به نکات بسیار زیادی توجه کنند.  
اگرچه دورکاری مزایای ارزشمندی دارد اما می‌تواند شرایط سختی را برای کارمندان ایجاد کند.  
آن‌ها باید آموزش دورکاری و نکاتی که وجود دارد را رعایت کنند.  
یک کارمند دورکار می‌تواند آموزش‌ها را از راه‌های متفاوت به دست آورد تا بتواند تجربه موفق‌تری از دورکاری داشته باشد.



- سازمان
- همکاران
- دوستان

یک فردی که به دورکاری مشغول است قطعاً با مشکلات و چالش‌هایی در حین کار روبه رو می‌شود که می‌تواند آن‌ها را از طریق آموزش کمک دوستان و همکاران پشت سر بگذارد.

#### 4 نکته برای کارمندان جهت افزایش بهره‌وری در دورکاری

- داشتن برنامه کاری و زمان بندی برای کارها  
برای انجام هر کار یک زمان و وقتی را تعیین کنید .  
مثلاً قرار نیست در دورکاری کارمندان فقط در خانه حضور داشته و استراحت کنند باید زمانی برای استراحت و انجام کارهای سازمان خود تعیین کنند و طبق زمان به کار و استراحت بپردازند.  
نداشتن برنامه در دورکاری مشکلی بزرگ برای کارمندان محسوب می‌شود زیرا تصمیم گیری برای انجام کارها را برایشان دشوار میکنند اما اگر طبق برنامه ای معین کار انجام شود دورکاری بسیار لذت بخش خواهد شد.

#### • جلوگیری از حواس پرتی

برخلاف تصور افراد که فکر می‌کنند در خانه و خارج از محل کار می‌توانند بدون پرت شدن حواسشان به کارشان بپردازند اما در زمان دورکاری نیز ممکن است بخاطر مشغول بودن فکر افراد درگیر موضوعات مختلف شود و موجب حواس پرتی در فرد شود ولی باید حداقل امکان از حواس پرتی جلوگیری شود.

#### • تعیین حد بین کار و زندگی

با توجه به این که در دورکاری زمان کار مشخصی برای کارمندان در نظر گرفته نمی‌شود دلیل بر این نمی‌شود که افراد از زمان خونه و زندگی خود بزنند و تمام زمان و وقت خود را برای کار بگذارند.  
باید افراد برای خانه و کار خود زمانی را در نظر بگیرند که زیاده روی در هر کدام باعث آسیب به دیگری می‌شود.

#### • بهره‌گیری از تجهیزات و نرم افزار های مناسب



در دورکاری افراد چون زمان زیادی را برای کار صرف میکنند باید وسایل و تجهیزات مناسبی را نیز برای خود فراهم کنند. به طور مثال صندلی مناسبی که باعث آسیب به کمر آنها نشود یا میزی مناسب که سایز و اندازه آن مناسب فرد است تا دچار خستگی نشود. کارمندان و افراد باید بر اساس نیاز کار خود و استفاده آن ها از نرم افزار های کاری خود آن ها را بر روی سیستم خود نصب کرده تا در زمان کار دچار مشکل نشوند.

## چالش دورکاری

پیش از ورود به بحث میزان فراگیری دورکاری و با توجه به آن که در ادامه مزایای قابل توجهی برای دورکاری بیان می شود.

لازم به ذکر است که مزایای بیان شده همیشه به شکل و میزان بیان شده نیستند و دلیل این امر، معایب و چالش هایی است که دورکاری به همراه دارد. به طور کلی باید گفت، اینکه دورکاری برای کارفرما و کارکنان آن به یک شرایط کاری بُرد-بُرد مبدل شود، نیازمند ایجاد توازن بین مزایا، معایب و چالش های آن و از همه مهم تر، فراهم کردن یک بستر دقیق، جامع و فراگیری برای دورکاری و نیروهای دورکار است. با آموزش های دورکاری قطعا از چالش های پیش رو می توانید عبور کنید. چالش ها انواع مختلفی دارند که آن ها را به صورت مختصر بررسی می کنیم.

### چالش های زود گذر

چالش هایی مانند تنظیم ساعت کاری و محل انجام کارها در خانه. این مشکلات بعد از گذشت چند روز به سرعت قابل حل است.

### چالش های میانه راه

همان گونه که در محل کار ممکن است مشکل به وجود آید در دورکاری نیز مشکلاتی مانند قطعی اینترنت و یا خراب شدن کامپیوتر به وجود آید. شما در این مدت نمی توانید کار خود را ادامه دهید اما با اطلاع رسانی به موقع به همکاران مربوطه آن ها را در جریان می گذارید تا روند کاری ادامه پیدا کند.



مجموعه شرکت های مهندسی دانش بنیان رها

## چالش های جدی

امنیت و حفظ اطلاعات در دورکاری می تواند از چالش های جدی باشد که همیشه با آن روبه رو هستید. برای حفظ امنیت راه های متفاوتی وجود دارد که اما باید از مطمئن ترین راه استفاده کنید.

یکی از راه های مطمئن دورکاری استفاده از سامانه دورکاری امن رها می باشد که می توانید از طریق تماس تلفنی و سایت از جزئیات آن اطلاع رسانی پیدا کنید.