

Работа из дому? 8 способов чтобы повысить свою продуктивность.



Небольшие изменения твоего окружения и привычек может радикально увеличить объём работы, который вы успеете сделать, работая из домашнего офиса.

Экспертное мнение Джессики Стиллман,
сотрудника INC.COM ENTRYLEVELREBEL.

Когда доходит дело до обустройства домашнего офиса, у вас, вероятно, есть всё необходимое.

Удобное кресло, эргономичная установка компьютера и плейлист с вашими любимыми мелодиями. Вы, вероятно, даже отпустили детей гулять и позаботились обо всех технических проблемах.

Но максимально эффективное выполнение задач при удалённой работе зависит от мелочей.

Небольшие изменения в вашей среде и привычках могут оказать огромное влияние на вашу производительность. Какие приёмы рекомендуют вам пробовать эксперты?

Вот обзор:

Тщательно продумайте цвет.

Исследования показывают, что цвет, который вы выбираете для своего офиса, не должен просто сочетаться с вашей мебелью. Выбранный вами оттенок может оказать сильное влияние на ваше настроение, поэтому тщательно подумайте о том, что подойдёт для вашей работы. Нужно сосредоточиться? Зелёный может быть хорошим выбором. Все оттенки фиолетового считаются стимулирующими креативность. Такие цвета, как красный и оранжевый, заряжают энергией, но могут быть угнетающими для многих.

Сымитируйте «поездку на работу».

Поездки на работу, как правило, ужасные. Но это не значит что в малых дозах они не полезны. Этот промежуточный период между домом и работой, помогает нам морально подготовиться к предстоящему рабочему дню. Если вы работаете дома, вы упускаете это преимущество. Создав какой-то простой утренний ритуал, который можно выполнять перед тем, как приступить к работе, вы дадите сигнал мозгу, что пора заняться чем-то полезным.

Подумайте об обеде.

Когда вы работаете дома, соблазн кухни представляет постоянную опасность для вашей производительности. Избегайте принятия плохих решений из-за голода или скуки. При работе в обычном офисе, очень часто отвлекают вопросы: а когда обед, что я закажу на обед, с кем и куда я пойду на обед и т.п.

При работе дома есть возможность отложить что-то конкретное на обед, перед началом работы. Либо заранее мысленно спланировать свой обед, чтобы о нем не думать. Это поможет избежать похода на кухню, когда у вас проявится настроение.

Идеальный вариант – вообще не думать об обеде. Для этого надо точно знать, что в определённое время он перед вами появится.

Будьте осторожны с температурой

Температура оказывает сильное влияние на производительность труда на рабочем месте. Исследования показывают, что чем теплее, тем лучше. Поэтому постарайтесь не слишком экономить на счетах за отопление.

Держите дверь в поле зрения

Этот совет может показаться странным и звучать как некий сказочный принцип фэн-шуй. Но, если это вообще возможно, вы должны держать свою дверь в поле зрения. И этому есть объяснение. Миллионы лет эволюции вырабатывали у нас инстинкт, который подсказывал нам, что хорошо иметь путь/выход по которому можно бежать в случае приближения опасности. Поэтому большинство из нас чувствуют себя немного спокойнее, когда выход находится в поле нашего зрения.

Дайте глазам отдохнуть

Вы, вероятно, проводите большую часть своего рабочего дня, уставившись в экран. Это может быть довольно тяжело для ваших глаз. Поэтому убедитесь, что вы обустроили свой офис так, что когда у вас появляется секунда, чтобы поднять глаз, у вас было

что-то более далекое и интересное для наблюдения. Если вы серьёзно настроены снизить нагрузку на глаза, помните правило 20-20-20: каждый 20 минут смотрите на что-то примерно в 20 ярдах (18 метров) в течение примерно 20 секунд.

Психология утверждает, что концентрация внимания обычно снижается через 20 минут. Поэтому следование этому правилу также предлагает вам хороший способ быстро ‘подзарядиться’.

Используйте лестницу

Это не вариант для всех. Но если у вас есть возможность, организуйте свой домашний офис на отдельном этаже от вашего обычного жилого помещения. Например, чердачное помещение в частном доме. Это может помочь вам создать ментальное пространство для лучшей работы, а так же свести отвлекающие факторы к минимуму.