**Как да оцелеем в джунглата на Хоум-офиса,**

**дистанционното обучение и КОВИД 19**

Вероятно на всеки от нас поне веднъж е минавала мисълта колко би било добре, ако не ти се налага сутрин да ставаш рано и да бягаш на работа, а да можеш спокойно да си работиш по пижама от в къщи, и да си цар на времето си. Е .... мечтите се сбъдват, макар и често, не точно по начина по който си ги мечтаем.

Случи се така, че една сутрин голяма част от хората попаднаха в джунглата на хоум-офиса, в условията на криза в обществото, при това абсолютно неподготвени и без грам предишен опит. Което съчетано с ограниченията, наложени от социалната изолация, с купищата лоши новини и липсата на добра комуникация в екипа, изглежда като страшна буря в джунглата.

Работата в режим хоум-офис крие три рискови сценария, в които е лесно да се подхлъзнем:

1. Излежаваш се до късно, мотаеш се наред назад и мислиш, че има много време.......и денят минал, а ти нищо не си свършил - не е ок, защото задачите се трупат и чакат теб!

2. Ставаш рано, нервен и неспокоен – започваш едно , второ, трето, без да си довършил предишните и уж работиш цял ден, денят –минал, ти си без грам сила и задачите пак те чакат, но в главата ти е такава каша, че нямаш сили за нищо – пак не ок!

3. Работиш от в къщи нон-стоп и много. Отмяташ задачи, задачи, задачи – чувстваш се като машина. Минал си на режим – работя, ям и спя. На пръв поглед изглежда прекрасно, но в подобен режим на работа можем да издържим за кратко време, след което рухваме и ставаме абсолютно неработоспособни. Възстановяването е дълго, бавно и мъчително.

Общото между трите сценария е хаоса и пилеенето на ресурси. Как да се справим:

**1.** **Управляваме работното време и работното си пространство, чисто физически:**

Направете си работен кът в къщи – направете го на тихо, спокойно място, направете го уютен, така че да ви е спокойно и приятно да работите там. Сложете цвете, любима снимка, изключете телевизора.

Планирайте разумно задачите си за деня във времето, добре е да са написани на листи или работен бележник и отмятайте тези, които сте свършили.

Подредете ги по приоритет – започнете от най-важните и нетърпящи отлагане и постепенно преминавайте към по-маловажните. И не, не е вярно че всичко е важно и нетърпящо отлагане. Подходете разумно и трезво оценете задачите си за деня. Така или иначе, не може да свършите всичко днес.

Придържайте се към плана. Към следващата задача преминавате, когато сте приключили с предходната.

Не забравяйте - на всеки час интензивно психично натоварване – 10 – 15 минути почивка. Не използвайте почивката, за да гледате новини, по –добре слушайте любима песен, изпийте чаша кафе или чай, медитирайте, танцувайте, разходете се на терасата, или в коридора, правете лицеви опори, подскок на място....или каквото ви харесва и разпуска.

В края на работното време, което сте планирали , си направете отчет на свършената работа и опитайте да планирате задачите за утре.

2. **Управляваме свободното си време –** планирайте и домашните си задачи - отделете време за готвене, чистене, пране, пазаруване. Не се стремете всичко да е ок – отново търсете приоритетите. Отделете време за децата си , извън участието ви в дистанционното им обучение – просто да си поиграете с тях, да сготвите заедно палачинки, да направите виртуална разходка, или нещо друго, което е приятно и за тях и за вас. Отделете време и за себе си – хоби, спорт, книга, домашни спа-процедури, или друго ,което ви зарежда и за което до сега все не е стигало времето, защото сте били на работа.

3. **Общуваме пълноценно – както в личен, така и в служебен план –**намерете време да се чуете с приятели и близки, като не превръщайте тези разговори с безкрайно оплакване. Животът не е нито само черен, нито само бял. Бъдете мили към себе си и към другите.

От изключително значение е да общуваме пълноценно и професионален план. Ако имате общи задачи – старайте се да сте точни в сроковете, за да не спъвате работата на другите. Ако нещо в работата ви притеснява, или не се получава, така както би трябвало – споделете го с колегите си, без да се страхувате, че ще помислят ,че не се справяте – няколко глави винаги мислят по–добре, пък и сега не е време да си мерим ...кой е по умен, работен, компетентен и т.н. Сега е време да си помагаме. Ако нещо ви се е получило много добре –споделете и него – вашият опит може да помогне на някого. Добре би било ако екипът, работещ в условията на хоум-офис намери начин да си организира всеки ден кратка онлайн оперативка, на която присъстват всички – да се разпределят задачи, да се споделят трудности и успехи. В времето на технологиите това не е невъзможно.

4. **Не на последно място – хигиена на информацията, която идва към нас.** Така както слагаме маска, когато излизаме навън, за да пазим тялото си от вируса, трябва да пазим и ума си от всичко, с което ни заливат медиите. Не изпадайте в крайности да слушате постоянно новини и да търсите информация 24/7 в интернет за разпространението на вируса, броя заразени, симптоми и т.н. Една новинарска емисия на ден е повече от достатъчна. Бъдете информирани, спазвайте това, което се налага като ограничения и изисквания, но не поглъщайте всичко, което се излива в медийното пространство. Ако нещо от новините ви плаши и тревожи, не го въртете в главата си , а го изговорете с някой, на когото имате доверие. Не гледайте новини, преди да заспите – по добре почетете книга, послушайте музика, гледайте филм..... или просто бройте овце!

5. **Усмихваме се!** Усмихвайте се така, както пиете витамини, за да засилите имунитета си! Усмихвайте се, когато се събудите сутрин, усмихвайте се през деня – дори и през маската, усмихвайте се вечер!

**6.** **Пазим енергията и ресурсите си. Пазим себе си и близките си.**

Кризата ще мине и ние трябва да излезем съхранени от нея. Със сигурност ще бъдем няколко идеи по-опитни, по-силни и по- смели. И отново всяка сутрин ще ставаме и ще бягаме на работа... Усмихнете се!