



PSYCHOLOGIE 20. 03. 2020

Koronavirus: Týká se vás práce z domu? Poradíme, jak to zvládnout!

Práce z domu nemusí být žádnou prohrou a nepříjemností, naopak má spoustu výhod. I když práce z domu pro člověka znamená omezení sociálních kontaktů,...

Koronavirus nám dává pořádně zabrat. Práce z domu je teď velmi častým tématem. Pro mnohé z nás totiž v souvislosti s epidemií koronaviru nastalo nejen omezení v sociálních kontaktech, ale také nemožnost vykonávat svou práci a docházet do firmy, kanceláře či svého podniku. Ať už jsou důvody pracovního omezení jakékoliv, v některých případech ještě stále existuje možnost práce z domu.

Jak zvládat **home office** (domácí kancelář, práce z domu) a jak **přizpůsobit režim běžného dne** nově nastalé situaci?

Práce z domu: Jak začít?

Práce z domu **nemusí být žádnou prohrou a nepříjemností**, naopak má spoustu výhod. I když práce z domu pro člověka znamená **omezení sociálních kontaktů**, právě nyní v nastalé situaci, kdy řádí koronavirus, je to rozhodně žádoucí. Spousta lidí využívá práce z domu neustále a má již své **vlastní vychytávky**, jak skloubit práci s rodinou, péčí o děti a běžnými úkony potřebnými pro provoz vaší domácnosti. **Pokud se budete striktně držet pravidel**, může být práce z domu úspěšná. Jakmile je ale zanedbáte, hrozí vám lenost a [prokrastinace](#). A co si budeme povídat - může se to velice snadno stát!

Pokud máte možnost práce z domu, určité jí využijte. Vzhledem k současnemu nařízení vlády a probíhajícímu omezení vycházení z domu **kvůli epidemii koronaviru**, bude s ohledem na všechny ostatní **nejlepší možnou variantou mít home office** (práce z domu). Začít pracovat z domova můžete naprosto kdykoliv, pakliže vám to váš zaměstnavatel umožní. Jestliže jste OSVČ, je to na vás kdy a **jak si svou práci vykonáte**. Práce z domu může být pestrá. Doma lze tvořit, ledacos vyrábět, pracovat na počítači, připravovat faktury a věnovat se účetnictví, řídit firmu, organizovat práci druhým, překládat, věnovat se svému e-shopu, prodávat reality, anebo třeba psát. Práce copywritera patří dnes mezi nejčastější zaměstnání vykonávaná z domova.

Koronavirus: Výhody a nevýhody práce z domu

Nespornou výhodou práce z domu je to, že nemusíte brzy ráno vstávat a někam na čas běžet. Což se teď, když řádí koronavirus, velmi hodí. Můžete se v klidu vyspat, rozvrhnout si práci **v průběhu celého dne** tak, jak vám to bude vyhovovat, a co nestihnete, doděláte v noci. Můžete mít na sobě pohodlné **domácí oblečení**, kdykoliv si udělat přestávku, dát si něco dobrého nebo si zajít ven či odskočit zapnout pračku. Mnohé z těchto možností ale pak i **představují nevýhody**.



Doma **člověk často nemá patřičný klid** k tomu, aby se soustředil na svou práci. Přemýšlí nad tím, co si uvařit k obědu, zda už doprala pračka, do toho se objeví zrudlé a nedočkavé děti, anebo domácí mazlíčci žadonící o pozornost. Často se také stává, že pokud si ráno zaklapnete budík a **dobře se vyspíte**, pak už svou práci nestihnete, protože rodina potřebuje oběd nebo má jiné odpolední plány. Doma také hrozí obžerství a **prokrastinace**. Připravíte si k práci dortík, chipsy nebo čokoládu a každou chvíli reagujete na pípající telefon, odskakujete na internet sledovat zprávy o postupujícím koronaviru nebo na sociální síti odepsat svým přátelům. **Pracovní morálka** je tak úplně tam, kde jste ji určitě nechtěli mít.

5 tipů, jak práce z domu půjde snáz:

- Izolujte se. Pokud nemáte vlastní pracovnu či pokoj, kde můžete mít klid, poproste rodinku, **aby vás nerušila**, anebo využijte čas, kdy zrovna ostatní nejsou doma (což jde [v době](#)

[koronaviru](#) asi jen velmi stěží).

- Pokud nestíháte práci přes den a něco vás neustále rozptyluje, **pracujte v noci**. Práce z domu je v tomto báječná. **V noci je klid**, většina lidí i zvířat spí, a vy tak **máte prostor k nerušené práci**. O to déle pak spěte ráno, pokud je vám to umožněno, děti se ráno mohou zabavit například u televize.
- **Budte na sebe přísní a dodržujte pravidla**, která jste si nastavili sami. Nikdo jiný to za vás neudělá. **Rozvrhněte si práci** a stanovte si termíny a úkoly. Je to jediná možnost, jak práci zvládnout v pohodě a včas.
- Nasadte si sluchátka a **pusťte si k práci příjemnou hudbu**, která vás nebude příliš rozrušovat. Umožní vám **lépe se ponořit do pracovního procesu** a zapomenout na všechny okolní vlivy. Pračka počká, oběd počká, děti počkají, sociální sítě počkají i čištění akvária pro rybičky počká.
- **Udržujte své rituály**, které si váš mozek zapamatuje a bude se na ně těšit. V souvislosti s nimi už tak bude vaše tělo plně **připraveno na práci**. K rituálům **práce z domu** může patřit dobrá káva či konvička čaje, čokoláda, lehké cvičení, oblíbená hudba, pravidelnost v pracovním čase, nebo třeba i typické oblečení pro práci z domu. Například si předtím, než usednete k počítači **obléknete své oblíbené tričko**, ve kterém vždy pracujete, anebo třeba ponožky s krokodýlem, to už bude záležet na vás.

NEPŘEHLÉDNĚTE:

[Jak vyrobit roušku? Snadný návod, podle kterého zvládne ušít roušku každý](#)

[Koronavirus: Domácí dezinfekce na ruce lze vyrobit z dostupných surovin za pár korun](#)

[Jak se učit s dětmi doma? Rady a tipy, jak učení doma hravě zvládnout!](#)