**Warszawa, 20.04.2020**

**Myślisz, że tylko prokrastynacja? 10 błędów które możesz popełnić na home office**

**Zaniechane obowiązki domowe, podjadanie, usunięcie pyłku kurzu, który nagle niesamowicie zaczyna denerwować – to i wiele innych nagle wydaje się niesamowicie ważne. Wszyscy to znamy i walczymy z pokusami wynikającymi z pracy z domu. Chociaż rozwiązanie to chroni zdrowie nasze oraz naszych najbliższych musimy się przestawić na inne funkcjonowanie. Jak to zrobić i nie popełniać najczęstszych błędów?**

Jak wynika z badań przeprowadzonych dla marki Lorus najwięcej czasu zazwyczaj zajmuje nam dojazd do firmy, jego aktualny brak pozwala nam na zaoszczędzenie cennych godzin, a czas pomimo tego często przepływa przez palce. Odnajdując się w nowej rzeczywistości, chociaż chcemy jak najlepiej często mamy problem z dostosowaniem się do sytuacji i nieświadomie popełniamy błędy, które sprawiają, że ciężej jest nam pracować. Poradzenie sobie z nimi i ich niwelacja sprawią, że nie tylko efektywniej będziemy pracować, ale też wyznaczymy granicę między życiem zawodowym a prywatnym.

1. **Nie nadajesz życiu rytmu**

Brak określonego planu dnia oraz ram czasowych wykonywanych zadań mogą prowadzić do zaniedbania wielu czynności. Łatwiej tutaj także o prokrastynację kiedy pracę zaczynasz „za chwilę”, „o pełnej godzinie” lub „potem”. Ustalenie sztywnych godzin pracy oraz odpoczynku to klucz do osiągnięcia work life balance w przestrzeni domowej. Nie zapominajmy także o tym, że działa to w drugą stronę, nie wychodząc z pracy mamy tendencję do dłuższego siedzenia przed komputerem i robienia rzeczy po godzinach. Przesada w żadną stronę nie jest wskazana, a więc zaplanujmy harmonogram dni roboczych i trzymajmy się go.

1. **Pracujesz w piżamie**

Poranne rozmemłanie nie wpływa dobrze na naszą produktywność, ani gotowość do zajmowania się intelektualnie wymagającymi zadaniami. Ważne więc jest danie sobie rano czasu na rozbudzenie się, przygotowanie śniadania i przebranie, aby wysłać do mózgu sygnał o gotowości do kolejnych działań. Pomoże to w rozbudzeniu i nie będziemy zasypiać przed komputerem. Najlepiej jest ustalić godzinę pobudki i się jej trzymać, nie siadajmy do pracy chwilę po wstaniu z łóżka.

1. **Masz złe miejsce do pracy**

Praca z łóżka w 99% przypadków nie będzie efektywna, nie jest to ani miejsce, w którym dobrze się myśli i obsługuje komputer, ani wygodne. Teraz może wydawać się rajem na ziemi, za to bóle pleców, które mogą zacząć nękać w najbliższym czasie skutecznie wyprowadzą z błędu – tylko po co ryzykować? W miarę możliwości wydziel sobie przestrzeń, w której będziesz tylko i wyłącznie pracować. Nie musi być ona duża, ale powinna pozwolić na ustawienie komputera, myszki, notatek i kubka z kawą, najlepiej gdyby nie była w centrum pomieszczenia, wtedy po zakończeniu zawodowej części dnia nie będziesz myśleć o pracy. Jeśli mieszkasz z rodziną, chociaż na pewno ją kochasz, postaraj się pracować w pomieszczeniu, które nie jest użytkowane cały czas przez pozostałych domowników. Jeśli salon jest zajęty, może lepiej będzie wstawić stolik do sypialni i tam stworzyć swoją oazę?

1. **Nie ustalasz priorytetów**

Chociaż wiemy jakie rzeczy są do zrobienia danego dnia czasem często się do nich zabrać, dlatego z samego rana wypisz sobie trzy najważniejsze rzeczy, które musisz podczas niego zrealizować i zacznij działanie właśnie od nich. Możesz też zacząć od spraw, które najmniej lubisz, potem kolejne zadania przy nich będą wydawały się przyjemniejsze i szybciej uda się je zrealizować. „*Brak odpowiedniego zarządzania czasem to problem naszego społeczeństwa, aż 36% Polaków nie planuje swojego dnia, co następnie znajduje odzwierciedlenie w stresie, nerwowości i braku wolnej chwili*” – mówi Aleksandra Choińska, ekspert marki Lorus.

1. **Rozpraszasz się**

Powiadomienia, rozmowy wideo, wiadomości od znajomych – pracując z domu wiele osób ma inny rytm dnia niż zazwyczaj i poszukuje kontaktu ze znajomymi w godzinach, które zazwyczaj zarezerwowane są na pracę. Twórcy w social mediach także wiedzą, że o każdej porze dnia jest dobry moment na interakcję i działania wieczorne przenieśli na wcześniejsze pory. Dlatego trudno jest nie reagować na wszystkie dźwięki wydawane przez telefon. W celu uniknięcia niepotrzebnych komunikatów skup się tylko na telefonie służbowym, a prywatny na czas trwania pracy ustaw na tryb „nie przeszkadzać”. Nic cię nie ominie jeśli sprawdzisz wszystko później.

1. **Zagracona przestrzeń**

Sami też potrafimy sobie utrudnić koncentrację na przykład siadając w miejscu, w którym nastawiane jest zbyt dużo rzeczy lub są one związane ze sferą prywatną. Chęć uporządkowania ich najprawdopodobniej pojawi się w czasie, w którym najważniejsza powinna być praca, a walka z pokusą może pochłonąć jeszcze więcej czasu niż faktyczne wykonanie zaległej czynności. Czas wieczorny, którego mamy w nadmiarze

1. **Gotujesz lub nie jesz**

W tej sytuacji mamy dwie skrajności, grupę pierwszą, która pochłonięta pracą zapomina o jedzeniu i piciu, co skutkować może osłabieniem organizmu oraz tych, którzy podczas przerwy na lunch zabierają się za gotowanie całego obiadu marnotrawiąc czas. Jak najlepiej połączyć te dwa podejścia w jedno optymalne? Najlepiej jest gotować posiłki na przykład na dwa dni wieczorami, tak jak robimy to zabierając jedzenie do pracy. Wystarczy je wtedy tylko odgrzać i jest gotowe, my dostarczamy organizmowi potrzebnego paliwa i optymalizujemy czas spędzony w kuchni. Ta metoda idealnie sprawdzi się też jeśli będziemy przygotowywać jadłospis na cały tydzień – co ułatwi nam ograniczenie wyjść do sklepu.

1. **Brak przerw**

Tak, pracujesz z domu i nie możesz się lenić, ale to nie jest równoważne z zakazem odpoczynku. Nikogo mózg nie jest w stanie działać na najwyższych obrotach przez osiem godzin. W biurze najczęściej krótkie przerwy zapewniane są przez współpracowników, z którymi przez chwilę możesz porozmawiać. W domu zdany jesteś na siebie. Pamiętaj, aby co jakiś czas odpocząć chociaż pięć minut, postaraj się w tym czasie nie patrzeć w żaden ekran, możesz na przykład podlać kwiaty.

1. **Brak ruchu**

Siedzenie przy biurku przez cały dzień nie wpływa pozytywnie na nasze ciało, szczególnie w domu, gdzie większość z nas nie ma dostosowanych do tego krzeseł. Dlatego ważne jest, aby raz na jakiś czas przejść się po mieszkaniu, przeciągnąć lub wykonać kilka prostych ćwiczeń, właśnie na to możemy wykorzystywać nasze krótkie przerwy. Osoby, którym bardzo dokucza siedzenie mogą wykonać krótką jogę przy krześle i nie ruszając się z miejsca pracy zadbać o swoje ciało.

1. **Nieprawidłowa postawa**

Siedzenie przy stole w domu skłania nas do osiągnięcia wielu różnych pozycji, nagle kwiat lotosu nie wydaje się już trudny, a brodę opieramy na kolanie. Chwilowo takie rozwiązanie może wydawać nam się idealnie wygodne, ale niestety nie jest ono dobre na dłuższą metę. Pamiętajmy, aby pracując zachowywać odpowiednią postawę i nie narażać naszego kręgosłupa na zbyt duży dyskomfort, ponieważ skutki tego odczujemy dopiero za dłuższy czas.

Jeśli uda nam się poprawić najczęstsze wykonywane błędy, nie tylko będzie nam się lepiej pracowało, a podział między prywatnym i zawodowym życiem utworzy się na nowo, ale także zadbamy o swoje zdrowie.