**Informacja prasowa**

**Warszawa, 28.09.2020r.**

**Wyzwanie dla rodzica pracującego: pogodzić home office z opieką nad dziećmi**

**Wielu rodziców przeszło na tryb pracy zdalnej, co stanowiło dla nich nie lada wyzwanie. Zwłaszcza, gdy jednocześnie musieli pogodzić obowiązki zawodowe z opieką nad dziećmi. Dla większości było to sytuacją dotychczas nieznaną, tym więcej stresu wzbudzała myśl o takim rozwiązaniu. Jednak dzięki dobrej organizacji czasu i współpracy, ale przede wszystkim umiejętności odpuszczania sobie – nie zawsze da się działać
na 100% - wszystko jest możliwe.**

Wielu rodziców przekonało się do pracy zdalnej i chętniej działa w tym systemie, choć wiele firm zdecydowało się również na powrót do biur. Ale home office stał się także dobrym rozwiązaniem na przykład podczas choroby dziecka, zamiast brania dnia wolnego.

*- Praca zdalna pozwala na elastyczność w działaniu, ale warto zachować we wszystkim ustalony porządek, włączać dzieci w planowanie harmonogramu dnia. Dzięki temu łatwiej będzie nam zachować równowagę między życiem zawodowym, a prywatnym. Przełoży się to na większą efektywność i skupienie na określonych zadaniach do wykonania, a dzieciom pozwoli to łatwiej zrozumieć zaistniałą sytuację, w której rodzice choć siedzą w domu nie mogą się z nimi bawić przez cały dzień* – przekonuje Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

Równoczesne opiekowanie się dziećmi i praca z domu może wydawać się trudne do wykonania, wzbudzając przy tym dużo lęku i niepotrzebnego stresu. Jednak bycie dobrym pracownikiem i spełnionym rodzicem jest możliwe, jeśli trochę przeorganizujemy nasz plan dnia i podzielimy obowiązki.

**Po pierwsze: poświęć dziecku czas**

Każdego dnia rano przypomnij dzieciom o tym, że pomimo siedzenia w domu w określonych godzinach będziesz jednak „w pracy”. Ustalcie harmonogram dnia uwzględniający przerwy na wspólną zabawę i spacery oraz czas dla rodziców na skupienie się. Jeśli to możliwe, przed rozpoczęciem pracy postaraj się przeznaczyć pół godziny na wspólną zabawę z dziećmi, dzięki czemu zostanie zaspokojona waszą potrzeba bliskości i uwagi, a także odstresujesz się przed czekającymi na ciebie wyzwaniami. Zaciekawione zabawą maluchy to także szansa
na chwilę spokoju i możliwość dłuższego skupienia się na zadaniach.

*- Podstawą efektywnej pracy jest rutyna. To również ona daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Dlatego decydując się na pracę z domu warto ustalić plan dnia dla całej rodziny. Przed otwarciem laptopa przygotujmy dzieci tak samo, jak w każdy dzień przedszkola. Powtarzalne czynności: higiena, śniadanie, ubieranie się, zabawa pozwolą nam uniknąć niepotrzebnych nerwów i zamieszania, a dzieci otrzymają sygnał „Wszystko pod kontrolą”-* mówi Marzena Martyniak, specjalistka zajmująca się inteligencją emocjonalną, założycielka Instytutu Rozwoju Emocji.

**Po drugie: przygotuj sobie miejsce pracy**

Nie każdy rodzic posiada osobny gabinet, w którym mógłby spokojnie pracować. Dlatego warto wygospodarować sobie przestrzeń, w której będzie miejsce na laptopa i niezbędne do pracy elementy. Pozwoli to nam na oddzielenie pracy, od życia prywatnego, a także zasygnalizuje dzieciom, że rodzic przebywający
w tym obszarze jest w pracy i nie może teraz się bawić.

*- W ostatnich miesiącach całe nasze życie 24/7 zaczęło toczyć się w jednej i tej samej przestrzeni. W drodze
do domu wiele osób miało dla siebie chwilę, by się wyciszyć, odstresować. Teraz na nowo musimy kształtować swoje drobne rytuały, które pozwolą nam chociaż trochę oddzielić te dwa obszary i się zrelaksować. Jednym
z nich może być schowanie laptopa do szuflady po skończonej pracy aby podczas czasu dla rodziny nie myśleć
o obowiązkach zawodowych* – mówi Katarzyna Richter.

**Po trzecie: podziel się obowiązkami**

Łączenie pracy z opieką nad dziećmi jest nie lada wyzwaniem, dlatego nie rób wszystkiego sama - podzielcie się domowymi obowiązkami ze swoim partnerem. Ustalcie harmonogram działań, aby każde z was wiedziało,
co ma robić. Jeśli nie ma takiej możliwości, to bez wahania poproś o pomoc bliskich – dziadków, siostrę,
a nawet przyjaciółkę. Zabranie dzieci chociażby na krótki spacer pozwoli ci na wyciszenie i koncentrację podczas wykonywania pracy. Łatwiej też prowadzić telekonferencję, gdy twoja uwaga nie jest rozproszona między wypowiedź szefa, a pytania dziecka.

**Po czwarte:** **rozłóż pracę na etapy**

Nie da się być maksymalnie skupionym na pracy i wykonywać je z taką samą efektywnością, jak w biurze, gdy łączymy ją z opieką nad dzieckiem. Siłą rzeczy nasza uwaga staje się podzielona. Dlatego dobrym pomysłem będzie dzielenie pracy na etapy przeplatane przerwami na zabawę lub spacer z dzieckiem. Postaraj się planować zadania tak, aby zacząć od najważniejszych spraw, ale nie przejmuj się jeśli będziesz zmuszona zmienić kolejność lub czas trwania pracy. Ustal priorytety i stopniowo je realizuj.

*- Warto pamiętać, że bycie zaangażowanym, solidnym pracownikiem, którego cenią współpracownicy i szef jest bardzo ważne. Ale wykonywanie obowiązków zawodowych w systemie pracy zdalnej nie powinno trwać 24/7. Ważne by postawić sobie pewne granice, a po pracy się „wyłączyć” i poświęcić czas dla rodziny i rozwijanie swoich pasji -* podsumowuje Katarzyna Richter.

**Po piąte: wyloguj rozpraszacze**

Pracując w domu warto wyłączyć powiadomienia emaili oraz mediów społecznościowych, które nie są nam potrzebne do realizacji obowiązków zawodowych. Pozwoli to nam zwiększyć naszą efektywność
w wykonywaniu obowiązków zawodowych. Dobrym pomysłem będzie również działanie zgodnie z kalendarzem zadań, w którym z góry określimy czas na realizację poszczególnych zadań i tylko na nich będziemy się koncentrować w tym momencie. Zaplanowane punkty potraktujmy jednak elastycznie - nic się nie stanie, jeśli zmienimy ich kolejność lub przełożymy na kolejny dzień.

Łączenie pracy zdalnej z opieką nad dziećmi bywa trudne, wymagające, często kosztuje nas dużo stresu
i reorganizacji planu dnia. Ale nie jest niemożliwe do wykonania. Często jest to kwestia ustalenia nowych zasad, stworzenia harmonogramu dnia, wyciszenia się, ale także nie brania na siebie zbyt wielu zadań
i umiejętnego proszenia o pomoc. Czasem po prostu nie da się robić wszystkiego na 100 % i to też jest ok.

Więcej informacji:

Biuro Prasowe Katarzyny Richter
Maria Antoszewska

+48 666 059 526
m.antoszewska@lensomai.com

………………………………………..

**Katarzyna Richter –** międzynarodowy specjalista w zakresie HR i komunikacji międzykulturowej z ponad z 10-letnim stażem. Pracowała
z przedstawicielami ponad 100 narodowości, doradzając w zakresie komunikacji międzykulturowej oraz rekrutacji.
W swojej karierze zrekrutowała blisko 1000 specjalistów. Doświadczenie w zakresie najwyższych standardów obsługi klienta, rekrutacji
i employer brandingu zdobywała pracując dla światowych potentatów lotniczych takich jak: Emirates, Etihad czy Qatar Airways. Autorka przewodnika kariery "Life After Flying". Organizuje wyjazdy z Cyfrowym Detoxem, na których pokazuje, jak zachować równowagę między życiem zawodowym, a prywatnym. Katarzyna Richter doradza również w sektorze MSP, pomagając im w budowaniu silnej pozycji poprzez employer branding. Wspiera ich swoim wieloletnim doświadczeniem oraz organizuje szkolenia online z obszaru psychologii pozytywnej
i zarządzania stresem w wyjątkowych sytuacjach. Jest również wykładowcą i autorką licznych publikacji o tematyce podróży,
HR i komunikacji międzykulturowej w biznesie, a także założycielką firmy szkoleniowo – doradczej Deal with Culture.