Max Paradox

Pracuję z domu, ale chyba już mieszkam w pracy

Jak ustalić godziny, przestrzeń i zasady dostępności, żeby laptop przestał być dodatkowym domownikiem

PROBLEM?
WYLUZUJ.
OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)



Mamy problem.
Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać
i jeszcze będzie z czego
się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO 1

Rozdział 1 - Skoro komputer jest tutaj, to kiedy właściwie kończy się praca? 6

Rozdział 2 - Biurko, kanapa i stół kuchenny, czyli gdzie właściwie mieszka twoja praca 13

Rozdział 3 - Jestem online, ale to nie znaczy, że jestem dostępny 20

Rozdział 4 - Granice, o których nikt nie wie, nie są jeszcze granicami 26

Rozdział 5 - Muszę pokazać, że pracuję, czyli pułapka ciągłej widoczności 32

Rozdział 6 - Skoro jestem w domu, to może tylko szybko zrobię jedną rzecz 38

Rozdział 7 - Mam cały dzień, więc dlaczego o szesnastej wszystko jest jeszcze do zrobienia? 43

Rozdział 8 - Pracuję z domu. Niestety inni też tutaj mieszkają 49

Rozdział 9 - Jestem chory, ale laptop jest przecież dwa metry dalej 56

Rozdział 10 - Urlop, czyli bardzo daleko od biura i nadal trzy centymetry od maila 61

Rozdział 11 - A co jeśli to nie ja mam problem, tylko firma naprawdę oczekuje dostępności cały czas? 66

Rozdział 12 - Mam spokój, ciszę i coraz rzadziej widuję ludzi 73

Rozdział 13 - Czy ktoś jeszcze pamięta, że tu pracuję? 78

Rozdział 14 - Nie potrzebuję idealnego home office. Potrzebuję modelu, który działa także za pół roku..... 84

Rozdział 15 - Niby wszystko działa, ale ja już nie bardzo.... 90

Rozdział 16 - Granice zniknęły. Czy trzeba zaczynać wszystko od nowa? 96

Rozdział 17 - Mój prywatny regulamin pracy z domu, który mieści się na jednej kartce 101

Rozdział 18 - A co jeśli praca z domu po prostu mi nie służy? 107

Rozdział 19 - Dlaczego mam poczucie winy, kiedy po prostu kończę pracę? 113

Rozdział 20 - Zamknij laptop. Naprawdę..... 119

INTRO

Praca z domu miała być wygodna. Żadnych korków, żadnego szukania miejsca parkingowego, żadnego człowieka jedzącego rybę z mikrofalówki dokładnie wtedy, kiedy postanowiłeś zrobić sobie kawę. Miało być spokojniej, elastyczniej i bardziej po ludzku. Miałeś odzyskać godzinę dziennie, którą wcześniej oddawałeś komunikacji, i wykorzystać ją na sen, sport, śniadanie albo przynajmniej siedzenie przez dziesięć minut bez patrzenia w ekran.

Po pewnym czasie odkryłeś jednak drobny problem. Nie dojeżdżasz już do pracy, ale praca jakoś dojechała do ciebie. I najwyraźniej podpisała umowę najmu na czas nieokreślony.

Laptop stoi na stole. Służbowy telefon leży obok prywatnego. Ładowarka mieszka przy kanapie. Teams, Slack, poczta albo inny komunikator potrafią odezwać się podczas kolacji, filmu, sobotniej kawy i momentu, w którym właśnie próbujesz sprawdzić, czy pamiętasz jeszcze, jak wygląda hobby. Formalnie skończyłeś pracę trzy godziny temu, ale skoro komputer znajduje się cztery metry od ciebie, pojawia się kusząca myśl: tylko zerknę.

A "tylko zerknę" jest jednym z najbardziej podstępnych zdań współczesnej pracy. Tylko sprawdzę maila. Tylko odpowiem Pawłowi. Tylko zobaczę, czy klient odpisał. Tylko poprawię ten slajd, skoro i tak wiem, co trzeba zmienić. Tylko wyślę plik, żeby jutro rano mieć spokój.

Czterdzieści minut później nadal stoisz w kuchni, ale mentalnie jesteś już na spotkaniu o budżecie.

Problem pracy z domu rzadko polega na tym, że ludzie nic nie robią. Znacznie częściej polega na tym, że nie bardzo wiadomo, kiedy przestać. W biurze istniały naturalne sygnały

końca dnia: ludzie zakładali kurtki, gasły monitory, ktoś mówił "do jutra", wychodziłeś przez drzwi i choćby symbolicznie zmieniałeś środowisko. W domu przejście z pracy do życia może polegać na zamknięciu jednej zakładki i otwarciu Netflixa na tym samym ekranie.

To nie jest szczególnie imponująca ceremonia przejścia.

Do tego dochodzi dostępność. Jeśli pracujesz z domu, inni czasem zakładają, że jesteś dostępny trochę bardziej. Przecież jesteś przy komputerze. Przecież nigdzie nie jedziesz. Przecież można szybko zadzwonić. Przecież jedna wiadomość po osiemnastej niczego nie zmienia.

Jedna rzeczywiście nie. Problem zaczyna się wtedy, gdy "jedna" występuje codziennie.

Wtedy praca nie musi już spektakularnie wdzierać się do twojego życia. Wystarczy, że będzie je powoli podgryzać po dziesięć minut. Odpowiesz podczas śniadania. Sprawdzisz coś przed snem. Przejrzysz dokument w niedzielę, żeby "mieć spokojniejszy poniedziałek". W efekcie poniedziałek może i jest spokojniejszy, ale niedziela zaczyna przypominać jego wersję demonstracyjną.

Ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, że rozwiązaniem jest rzucenie pracy, przeprowadzka do drewnianego domku bez Wi-Fi i utrzymywanie się ze sprzedaży świec sojowych. Praca z domu może być naprawdę świetnym sposobem pracy. Daje swobodę, oszczędza czas, pozwala lepiej zarządzać dniem i w wielu przypadkach pomaga pracować spokojniej niż w biurze pełnym rozmów, telefonów i ludzi pytających, czy "masz minutkę".

Chodzi tylko o to, żeby praca z domu nadal była pracą z domu, a nie domem urządzonym wewnątrz pracy.

Nie potrzebujesz do tego idealnego gabinetu, drzwi z zamkiem biometrycznym ani regulaminu długości konstytucji. Potrzebujesz kilku jasnych decyzji: kiedy pracujesz, gdzie pracujesz, kiedy jesteś dostępny, jak komunikujesz te zasady innym i co robisz, gdy sam zaczynasz je omijać.

Bo największym przeciwnikiem granic w pracy zdalnej nie zawsze jest szef, klient albo współpracownik. Czasami jesteś nim ty.

To ty widzisz wiadomość o 21:14 i myślisz: odpowiem od razu, żeby mieć z głowy. To ty otwierasz komputer w sobotę, ponieważ przypomniałeś sobie jedną rzecz. To ty odpowiadasz podczas urlopu, żeby nikt nie pomyślał, że cię nie ma.

Choć oficjalnie właśnie po to jest urlop.

Nie będziemy więc budować muru między pracą a życiem. Współczesna praca bywa zbyt elastyczna, żeby taki mur działał. Zbudujemy coś bardziej praktycznego: drzwi. Drzwi można otworzyć, kiedy naprawdę trzeba, ale przez większość czasu pozostają zamknięte.

A jeśli twoja praca od kilku miesięcy siedzi już na kanapie, korzysta z Wi-Fi i metaforycznie pyta, co dziś na kolację, to najwyższy czas ustalić zasady wspólnego mieszkania. Tyle że najlepiej byłoby, gdyby ostatecznie się wyprowadziła. Przynajmniej po siedemnastej.

Rozdział 1 - Skoro komputer jest tutaj, to kiedy właściwie kończy się praca?

Największą zaletą pracy z domu jest elastyczność. Największą wadą pracy z domu jest również elastyczność.

Jeśli nikt nie wymaga, żebyś dokładnie o 8:00 odbił kartę przy wejściu, możesz zacząć o 7:30, 8:15 albo 9:00. Możesz zrobić dłuższą przerwę w środku dnia, odebrać paczkę, pójść do lekarza albo nastawić pranie podczas konferencji, której twoim jedynym zadaniem jest słuchać.

To świetne. Dopóki elastyczność nie oznacza: trochę pracuję rano, trochę po obiedzie, trochę wieczorem i przez cały dzień nie jestem pewien, czy jestem w pracy, czy poza nią. Wtedy o 19:30 odkrywasz, że nadal robisz drobiazgi, ponieważ między 13:00 a 14:00 wyszedłeś po zakupy i gdzieś w głowie uruchomił się wewnętrzny dział księgowości moralnej.

"Powinieneś odrobić tę godzinę." Nikt ci tego nie powiedział. Być może nikt nawet nie zauważył, że wyszedłeś. Ale ty już czujesz, że jesteś coś winien korporacyjnemu wszechświatowi.

Tak zaczyna się dzień pracy bez wyraźnych granic.

Godziny pracy nie są więzieniem

Wiele osób reaguje niechęcią na pomysł ustalania konkretnych godzin pracy zdalnej. Przecież właśnie po to pracuję z domu, żeby mieć elastyczność. Oczywiście.

Ustalenie godzin nie oznacza, że codziennie o 8:01 masz siedzieć wyprostowany przed monitorem, a o 16:00 komputer ma samoczynnie eksplodować. Chodzi o stworzenie

domyślnego rytmu. Na przykład: pracuję zwykle od 8:30 do 16:30.

To jedno zdanie załatwia zaskakująco dużo spraw. Wiesz, kiedy zasadniczo zaczynasz. Wiesz, kiedy zasadniczo kończysz. Współpracownicy też mogą to wiedzieć. Twoja rodzina może to wiedzieć. Co najważniejsze, twój mózg zaczyna rozumieć, że praca jest jednym z elementów dnia, a nie jego ustawieniem fabrycznym.

Możesz oczywiście przesunąć godziny, kiedy sytuacja tego wymaga. Jeśli rano masz prywatną sprawę, zaczynasz później. Jeśli projekt wymaga jednego wieczornego spotkania, organizujesz dzień inaczej. Elastyczność pozostaje.

Różnica jest taka, że odstępstwo jest odstępstwem, a nie sposobem funkcjonowania.

Bez domyślnego rytmu każdy dzień trzeba negocjować od początku. Czy już powinienem pracować? Czy mogę zrobić przerwę? Czy skoro zrobiłem przerwę, powinienem zostać dłużej? Czy wypada zamknąć komputer, skoro widzę, że ktoś właśnie pisze?

To ogromna liczba małych decyzji. Znacznie łatwiej powiedzieć sobie: moje normalne godziny są takie. Dzisiaj mam powód, żeby je zmienić.

Nie zaczynaj pracy przypadkiem

Jednym z najdziwniejszych skutków pracy zdalnej jest przypadkowe rozpoczynanie pracy. Wstajesz. Robisz kawę. Siadasz na chwilę z telefonem. Widzisz maila. Czytasz go. Odpowiadasz.

Gratulacje. Jest 7:08 i właśnie rozpocząłeś dzień pracy w piżamie. Problem nie polega na piżamie. Historia gospodarki

zna prawdopodobnie wiele bardzo dobrych decyzji podjętych w spodniach od piżamy. Problem polega na tym, że twój dzień zaczął się bez twojej świadomej decyzji.

Dlatego warto stworzyć wyraźny moment rozpoczęcia pracy. Nie musi być spektakularny. Nie potrzebujesz gongu, zapachu sandałowca i rytuału otwierania Excela przy świetle wschodzącego słońca.

Wystarczy prosta sekwencja. Śniadanie. Prysznic. Krótki spacer. Kawa. Siadasz przy miejscu pracy. Otwierasz komputer.

Dopiero wtedy zaczynasz. Jeśli pierwszym kontaktem z pracą jest powiadomienie przeczytane jeszcze w łóżku, praca dostaje pierwszeństwo przed całym twoim dniem. I choć odpowiedź zajęła tylko trzy minuty, twój mózg już wie, że jesteś "w środku".

To samo działa wieczorem. Potrzebujesz momentu, który oznacza koniec.

Stwórz sztuczny dojazd do pracy

Kiedy ludzie zaczęli masowo pracować z domu, wiele osób odkryło coś zaskakującego: dojazd do pracy, choć irytujący, pełnił pewną funkcję psychiczną. Dawał czas na zmianę trybu.

Rano przechodziłeś z życia prywatnego do zawodowego. Wieczorem robiłeś drogę w przeciwną stronę. Nawet dwadzieścia minut w samochodzie, autobusie czy na piechotę tworzyło bufor między "muszę odpisać klientowi" a "co zjemy na kolację".

W pracy zdalnej ten bufor można odtworzyć. Po zakończeniu pracy wyjdź na dziesięć lub piętnaście minut.

Przejdź się wokół bloku. Idź po pieczywo. Posłuchaj muzyki. Nie zabieraj ze sobą służbowej poczty w ręce.

Brzmi banalnie, ponieważ jest banalne. Ale właśnie banalne rozwiązania często działają najlepiej. Twój mózg otrzymuje sygnał: zmieniamy kontekst.

Jeśli nie chcesz wychodzić, stwórz inny rytuał kończący. Zamknij wszystkie programy. Zapisz trzy rzeczy na jutro. Wyłącz komputer. Schowaj laptop. Zmień światło w pokoju. Włącz muzykę.

Najważniejsze jest to, żeby koniec pracy był czynnością, a nie powolnym zanikiem aktywności między Excelem a kolacją.

Zrób listę na jutro, zanim skończysz dzisiaj

Jednym z powodów, dla których trudno przestać pracować, jest obawa, że coś zapomnisz. Właśnie dlatego o 20:40 przypominasz sobie: muszę jutro zadzwonić do Magdy. Otwierasz laptop tylko po to, żeby to zapisać.

Skoro laptop już jest otwarty, widzisz wiadomość. Skoro widzisz wiadomość, odpowiadasz. I właśnie Magda kosztowała cię czterdzieści minut wieczoru, choć nawet jeszcze do niej nie zadzwoniłeś.

Proste rozwiązanie to krótka procedura zamknięcia dnia. Ostatnie dziesięć minut pracy przeznacz na zapisanie tego, co zostało niedokończone i co trzeba zrobić jutro. Nie twórz gigantycznego systemu produktywności, jeśli go nie potrzebujesz. Wystarczy pięć punktów.

Jutro:

- odpowiedzieć Magdzie,
- poprawić ofertę,

- wysłać dane Tomkowi,
- przygotować pytania na spotkanie,
- sprawdzić fakturę.

Twój mózg nie musi już przechowywać tego w pamięci roboczej. Może przestać przypominać ci o Magdzie podczas mycia zębów.

Nie rekompensuj przerw wieczorem

W domu robimy podczas pracy rzeczy, których nie robilibyśmy w biurze. Wrzucamy pranie. Odbieramy przesyłkę. Otwieramy drzwi hydraulikowi. Robimy szybkie zakupy.

I dobrze. Jedną z korzyści pracy zdalnej jest możliwość sensownego wplecenia życia w dzień. Problem pojawia się wtedy, gdy każdą prywatną czynność zaczynasz traktować jak kradzież czasu pracodawcy, którą trzeba później odpracować.

Pół godziny u lekarza kończy się godziną pracy wieczorem. Dwadzieścia minut na zakupy kończy się sprawdzaniem maila o 22:00. Piętnaście minut rozmowy z partnerem kończy się poczuciem winy, jakbyś właśnie potajemnie opuścił linię produkcyjną.

Warto patrzeć na dzień bardziej realistycznie.

W biurze też nie pracowałeś osiem godzin bez przerwy. Rozmawiałeś z ludźmi. Szedłeś po kawę. Czekałeś na windę. Ktoś opowiadał ci historię remontu łazienki, której nie prosiłeś usłyszeć, ale teraz znasz cenę wszystkich płytek.

Praca zawsze zawiera przerwy. Nie każda minuta prywatnej aktywności wymaga późniejszego zwrotu wraz z odsetkami.