



Zarządzanie sobą w pracy zdalnej

Ewa Przykładowa

18/02/2022

Wprowadzenie

Raport ten odzwierciedla Twoje odpowiedzi, jakich udzieliłeś/aś ostatnio w przeprowadzonym drogą online badaniu osobowości. Został on zaprojektowany tak, aby pomóc Ci poruszać się w zmieniających się okolicznościach, związanych z coraz bardziej rozwijającą się technologią, a co za tym idzie, zmianami w sposobie, w jaki pracujemy. Kiedy przechodzimy na pracę zdalną, ważne jest, aby wziąć pod uwagę jej wpływ, jaki wywiera ona na nas osobiście.

W Internecie dostępnych jest szereg przydatnych informacji na ten temat, niemniej jednak ten raport uwzględnia Twój indywidualny styl. Został on skonstruowany tak, aby zapewnić Ci wgląd w Twoje preferencje i ich wpływ na to, w jaki sposób możesz funkcjonować pracując zdalnie. Dodatkowo jego celem jest dostarczenie Ci wskazówek, jak sprawić, by jak najbardziej efektywnie funkcjonować w takim sposobie pracy.

Twoja Spersonalizowana Informacja Zwrotna

Raport zawiera szczegółową informację zwrotną na temat każdego z dziesięciu stylów zachowania mierzonych podczas badania. Poświęć czas na analizę informacji zwrotnej w świetle własnej sytuacji. Rozważ rozmowę na ten temat z przełożonym, współpracownikami, a nawet osobami, z którymi mieszkasz.

Pozostawanie w kontakcie

Jako ktoś, kto lubi budować relacje z szerokim kręgiem różnych osób, ważne jest, abyś zdawał/a sobie sprawę z wpływu, jaki może mieć na Ciebie brak możliwości przebywania ze współpracownikami oraz w jaki sposób możesz się do tego dostosowywać. W tych trudnych okolicznościach możesz odczuwać zwiększoną potrzebę porozmawiania z innymi na temat swoich obaw. Dobre relacje mogą pomóc złagodzić część stresu, który możesz odczuwać.

Znajdź czas na rozmowy wideo w celu omówienia spraw związanych z pracą i wprowadź „przerwy na komunikację”, podczas których możesz nadrobić zaległości w kontakcie z kolegami, przyjaciółmi i rodziną. Poszukaj okazji do rozmowy wideo ze współpracownikiem, aby nad czymś wspólnie popracować. Nie musicie rozmawiać ze sobą przez cały czas, ale świadomość, że oni tam są, może Ci pomóc. Pamiętaj też, że jeśli w domu są inne osoby, dobrze jest spędzić z nimi trochę czasu w ciągu dnia. Jeśli tego nie zrobisz, tak czy inaczej prawdopodobnie ucierpi na tym Twoja produktywność.

Korzystaj z zasobów, które posiadasz. Dla Ciebie kluczowym zasobem są ludzie. Ważną rzeczą jest to, że jeśli masz obawy co do wpływu, jaki wywiera na Ciebie praca zdalna, przedyskutuj to ze swoim przełożonym, aby zastanowić się, co jeszcze można zrobić, aby pomóc Ci w tym obszarze.

Przejmowanie inicjatywy

Twoje odpowiedzi sugerują, że prawdopodobnie w takim samym stopniu, jak większość osób czujesz się swobodnie przejmując inicjatywę i odpowiadając za innych. Jako że niektórzy Twoi współpracownicy przechodząc na system pracy zdalnej mogą mierzyć się z różnymi wyzwaniami, staraj się przekonywać ich w sposób, który ich nie przytłoczy.

Mogą zaistnieć sytuacje, w których fakt, że czujesz się w miarę komfortowo w przekonywaniu i wywieraniu wpływu na innych, może posłużyć jako użyteczny atut w wyjaśnianiu współpracownikom wagi trudnych do podjęcia kroków. Miej jednak świadomość, że niektórzy Twoi koledzy mogą bardziej emocjonalnie niż inni reagować na taką sytuację, więc miej na uwadze, aby odpowiednio dostosować swój styl. Uważaj, aby nie przytłoczyć innych swoim podejściem.

Dbanie o innych

Jako że wydajesz się czerpać przyjemność z pomagania innym osobom znajdującym się w trudnej sytuacji oraz ze wspierania ich w rozwoju, może się okazać, że inni w naturalny sposób będą się do Ciebie zwracać o wsparcie. Może to sprawić, że będziesz odgrywać naprawdę ważną rolę w pomaganiu zespołowi w dostosowaniu się do zmiany, niemniej jednak uważaj, aby zadbać również o siebie. Z uwagi na to, że prawdopodobnie poświęcasz dużo energii na wspieranie kolegów, spróbuj zrównoważyć to zwracając uwagę na własny dobrostan.

Kolejną kwestią, na którą należy zwrócić uwagę, jest to, czy poprzez wspieranie innych w takim stopniu, w jakim prawdopodobnie to robisz, nie cierpi Twoja praca? Czy nie powinienes/naś wyznaczyć wyraźnych granic, aby upewnić się, że nie jesteś wypalony/a emocjonalnie? Porozmawiaj ze swoim przełożonym lub doświadczonymi współpracownikami, jeśli potrzebujesz pomocy w nauczeniu się mówić "nie". Wspieranie siebie nawzajem jest oczywiście istotne, ale równie ważne jest także dbanie o siebie. Jak mówi powiedzenie „zanim zatroszczysz się o innych, najpierw zatroszcz się o siebie”.

Bycie otwartym i szczerym

Jako ktoś, kto wykazuje tendencję do bezpośredniego oraz szczerego sposobu komunikowania się z innymi jest prawdopodobne, że współpracownicy będą postrzegać Cię jako pomocnego powiernika, z którym będą mogli porozmawiać w trudnej sytuacji. Pamiętaj jednak, że podczas pracy zdalnej mogą umknąć ważne niuanse rozmowy, a Twoi rozmówcy mogą wykazywać się wyższym poziomem zaniepokojenia, niż w okolicznościach, który nie byłyby dla nich wyzwaniem. Zastanów się, do jakiego stopnia możesz pozwolić sobie na wypowiedanie się wprost w takiej rozmowie.

Twoje odpowiedzi sugerują również, że w niewielkim stopniu motywuje Cię rozpoznawalność lub uznanie, a ważniejsze wydają się być dla Ciebie cele związane ze zmienianiem świata na lepsze. Pamiętaj jednak, że innym może zależeć na tym, aby ich wysiłki spotykały się z większym uznaniem społecznym, zwłaszcza w sytuacji trudnej. Pomyśl o tym, jakie zadania i obowiązki warto szczególnie docenić u innych. To, że je zauważysz, może mieć dla niektórych osób szczególne znaczenie.

Analizowanie faktów

Jako że Twoje preferencje dotyczące analizowania informacji wydają się być typowe dla większości osób, prawdopodobnie podczas podejmowania decyzji łączysz odpowiednią dawkę analizy z intuicją. Ta równowaga może Ci dobrze służyć w trudnych okolicznościach pozwalając na wykorzystywanie swojej intuicji w połączeniu z danymi.

Śledzenie danych, faktów i liczb może pozwolić Ci poczuć element kontroli nad tym, jak rozwija się sytuacja, ale zrównoważenie jej brakiem POTRZEBY ciągłego przeglądania danych, pozwoli Ci poczuć się mniej przytłoczonym/ą.

Radzenie sobie z chaosem

Twoje preferencje dotyczące planowania i organizowania wydają się typowe dla większości osób. Prawdopodobnie czujesz się komfortowo z pewnym poziomem niejednoznaczności i chaosu, ale uważaj, aby kontrolować wpływ trudnej emocjonalnie sytuacji na Ciebie zarówno osobiście, jak i w warunkach pracy. Twoje odpowiedzi sugerują, że jesteś osobą dość elastyczną, ale niektóre nagłe i niejasne sytuacje, mogą okazać się trudne do zarządzania.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz odzyskać większą kontrolę, dlaczego nie poszukać sposobów na stworzenie struktury w chaosie. Planuj swój dzień, bierz pod uwagę wyznaczone przerwy i zastanów się, jak najefektywniej pracować w domowym biurze. Nie ma zbyt wielu rzeczy, które możemy w pełni kontrolować, więc podjęcie tych działań może pomóc Ci poczuć większą osobistą kontrolę nad otaczającą rzeczywistością.

Twoje często pragmatyczne podejście może pomóc Ci zaakceptować fakt, że z powodu dodatkowych problemów, które mogą się pojawić w sytuacji kryzysowej, czasami może być konieczne zweryfikowanie swoich priorytetów. Zaakceptowanie, że to jest w porządku, może sprawić, że będzie Ci łatwiej poradzić sobie z trudną sytuacją.

Bycie opanowanym

Twoje odpowiedzi sugerują, że często może być Ci trudno skutecznie działać pod presją, szczególnie w wyjątkowo trudnych emocjonalnie sytuacjach. Daj sobie czas na refleksję i zastanowienie się nad tym, z czym się mierzysz. Porozmawiaj ze swoim przełożonym o swoich obawach i upewnij się, że rozumie, jak się czujesz.

Bądź szczery/a; jeśli będziesz potrzebować wsparcia, ważne jest, aby go poszukiwać.

W codziennym życiu w sytuacjach emocjonalnych lub trudnych prawdopodobnie szybko okazujesz swoje uczucia. W momentach kryzysowych tych emocji może pojawić się bardzo dużo i mogą one powodować duże napięcie. Porozmawiaj z innymi; nie duś tych uczuć w sobie, zamiast tego znajdź właściwą przestrzeń, aby porozmawiać o tym, jak się czujesz. Poszukaj metod radzenia sobie, które mogą Ci pomóc, np. ćwiczenia, joga, czytanie.

Radzenie sobie ze zmianami

Twoja silna preferencja do pracy w bardziej stabilnym i znanym środowisku pracy oznacza, że sytuacja trudna i kryzysowa może okazać się dla Ciebie prawdziwym wyzwaniem. Nikt z nas nie ma jasności co do tego, co wydarzy się w przyszłości, a często okoliczności wymuszają bardzo szybkie tempo przystosowania się, co może stanowić dla Ciebie jeszcze większe wyzwanie.

Chociaż istnieje wiele czynników, których nie możesz kontrolować, byłoby naprawdę korzystne, byś tam, gdzie możesz, poszukał/a sposobów na zwiększenie poczucia pewności. Może to polegać na poproszeniu przełożonego o to, byście częściej wymieniali bieżące informacje, zapewnieniu przewidywalności w ciągu dnia oraz znalezieniu współpracowników, z którymi w razie potrzeby możesz porozmawiać. Pomocne może być nawet wprowadzenie kilku łatwych sposobów dbania o siebie w ciągu dnia, np. 20 minut spaceru lub przerwa na obiad. Zmiana stała się jedyną stałą w otaczającym nas świecie, więc musimy szukać sposobów kontrolowania tego, co możemy.

Jednak, jeśli niejednoznaczność wzrośnie do poziomu, z którym czujesz, że możesz sobie nie poradzić, nie zatrzymuj swoich obaw dla siebie.

Myślenie innowacyjne

Twoje odpowiedzi wskazują, że prawdopodobnie lubisz pracować wykorzystując przyjęte i wypróbowane podejścia. Stąd sytuacja nagłej zmiany lub modyfikacji sposobu pracy może być dla Ciebie dużym wyzwaniem. Jako że preferujesz tradycyjne i znane metody działania, przystosowanie się do zmiany charakteru pracy, jaką jest praca zdalna, może wymagać od Ciebie więcej czasu.

Kiedy napotkasz sytuację, która wymaga bardziej nowatorskiego podejścia, postaraj się zachować spokój i rozważ wszystkie potrzebne Ci działania, żeby jak najlepiej przystosować się do nowej sytuacji. Wykorzystaj w pełni dostępne zasoby, w tym współpracowników, którym przychodzi to w bardziej niewymuszony sposób. Każdy ma swoje mocne strony i warto pracować razem, aby w pełni wykorzystać to, co każdy z nas może zaoferować.

Poszukiwanie równowagi

Jako że zazwyczaj wydaje się, że wolisz pracować w stałym tempie, nie będąc nadmiernie zdeterminowanym/ą oraz zorientowanym/ą na osiągnięcia, może się okazać, że praca zdalna i pogodzenie jej z innymi priorytetami, które należy wziąć pod uwagę w ciągu dnia pracy, może być dla Ciebie dość kłopotliwe.

Chociaż możesz spodziewać się, że Twój pracodawca dokona pewnych działań za Ciebie, nadal będzie oczekiwanie, by utrzymać produktywność. Jeśli masz trudności z utrzymaniem motywacji, ponieważ wiele innych rzeczy wydaje się ważniejszych, wyznacz sobie małe cele na każdy dzień. Poszukaj zajęć, które sprawiają Ci prawdziwą przyjemność i zrównoważ je tymi, które uważasz za mniej angażujące. Zbuduj strukturę swojego dnia, włączając regularne przerwy i odhaczaj listę rzeczy do zrobienia podczas pracy. Daj sobie „nagrody” za wykonanie zadań, których nie lubisz, np. trochę świeżego powietrza, czas na obejrzenie programu telewizyjnego, przerwa na kawę z małżonkiem lub rozmowa telefoniczna z ukochaną osobą.