

opusdei.org

#PracujęWDomu

W związku z koronawirusem wiele przedsiębiorstw na całym świecie wysłało swoich pracowników do domu. W wielu przypadkach zastosowały pracę zdalną, aby zapewnić ciągłość produkcji i zatrudnienia. Ta sytuacja stanowi wyzwanie, ale także szansę.

25-03-2020

Aż do tego kryzysu, jedynie niewielki procent zatrudnionych pracowało ze swojego domu. Obecnie duża część

zaczęło pracę zdalną. To staje się wyzwaniem bez precedensu dla organizacji wielu gospodarstw domowych.

W przypadku Marii i Piotra, informatyków i rodziców trójki dzieci, przekłada się to na podział dnia, tak aby każde z nich poświęciło parę godzin, aby opiekować się dziećmi. „Pierwsze dni wiązały się z procesem dostosowania się ze strony dzieci, ale przyjmują to bardzo dobrze”.

Podzielić czas w taki sposób, aby zająć się wszystkimi rzeczami to jedno z pierwszych wyzwań. Inne to znaleźć odpowiednie przestrzenie. „W domu mieszkamy my oboje z dziećmi, teściowa, pies i kuzynka, która mieszka z nami przez pewien czas”, opowiada Jacek. „Wspólne mieszkanie zmusza nas do zdania sobie sprawy albo nawet jasnego

wymagania, że mamy się podzielić przestrzenią”.

Dzięki temu, że dzieci od pierwszego dnia mają zajęcia online, wszyscy pracują. Jednakże babcia, jest zmuszona zrezygnować z telewizji, która zwykle jest centrum domu przed południem. „Nie rezygnuje jednak– komentuje Jacek z humorem- z popołudniowej telenoweli, ale dzięki temu, że mamy odpowiednią przestrzeń, wszyscy możemy się rozproszyć po domu, żeby zająć się innymi rzeczami.

Profesor IESE Mireia Las Heras wskazuje na trzy środki, które mogą pomóc zorganizować się w tej sytuacji: pierwsza, to mieć konkretne przestrzenie i postawić pomiędzy nimi granice, coś co jest trudne, w przypadku małych mieszkań. „Jeżeli moja granica polega na tym, że będę pracowała w kuchni, być może będę musiała nakleić napis, żeby dzieci

zrozumiały, że tata i mama pracują. Mieć granice dla samej siebie, fizyczne, ale także czasowe, ponieważ to pomaga mi wiedzieć, kiedy pracuję, a kiedy nie. Po drugie: mieć działania rutynowe, nawyki: ustalam moje cele, kontakty z klientami, dostawcami itd. Po trzecie, mieć kontakt z bliskimi współpracownikami. Wiedzieć czego potrzebują, jak im mogę pomóc, jaka jest sytuacja w ich rodzinach, co ich martwi”, tłumaczy.

Dla pracowników takich jak Róża, która pracuje w sektorze biofarmaceutycznym, to doświadczenie pracy zdalnej na szeroką skalę i o przymusowym charakterze „można zobaczyć także jako szansa dla przedsiębiorstw, aby przetestować nowy model. Może im pomóc ocenić na ile jest potrzebna działalność na miejscu w biurze, myśleć nad nowymi możliwościami w obszarze godzenia życia

zawodowego i osobistego. Kto wie, być może, koronawirus stanowi punkt zwrotny w tym obszarze”.

Wyzwanie społeczne: ludzie mniej skupieni na pracy

Nuria Chinchilla, profesor kierowania osobami w organizacjach w IESE Business School, uważa, że wchodzimy w kryzys popytu bez precedensu. „Wiemy, że uda nam się podnieść gospodarkę, ale bardzo trudno będzie nam odzyskać zaufanie. Każdy miesiąc zamknięcia przez epidemię, to sześć miesięcy zastoju gospodarczego”.

Mireia Las Heras, ze swej strony stwierdza, że radykalna zmiana potrzebuje dłuższego czasu. „Ale ta sytuacja sprawi, że będzie jasno widać, że można, że w wielu przedsiębiorstwach mamy ludzi bardzo oddanych, z wielkim pragnieniem, aby coś wniesć i

potrafią to zrobić nie mając nikogo nad sobą, kto nad nimi stoi”.

Według Chinchilli, zajmującej się zawodowo godzeniem pracy i rodziny, jesteśmy zamknięci nie życząc sobie tego, ale jest jasne, że wcześniej byliśmy ‘work-centric’, skupieni na pracy, wracaliśmy do domu z mniejszą ilością energii i mniejszą zdolnością aby podjąć życie rodzinne, i w tych dniach jesteśmy w domu, pracując zdalnie w napięciu. Obecna sytuacja jest bardzo różna. „Jeżeli mamy rozkład dnia, zasady gry wobec domowników, jeśli pracujemy oddzieleni od innych członków rodziny i dzielimy się obowiązkami rodzinnymi, to może być pole nieskończonych możliwości”, zapewnia. Wymaga to, oczywiście, rozwijania kompetencji osobistego przywództwa, panowania nad sobą i interpersonalną zdolność do planowania. „Dom – mówi – jest miejscem gdzie rozwijają się

najważniejsze kompetencje zawodowe, ponieważ wymaga myślenia o innych i dawania samego siebie”

Wyzwanie dla firm: więcej empatii

Aż do teraz, w firmach pracowano zdalnie w grupach pilotażowych, ale nie wszyscy na raz. „Jeśli przezwyciężymy tę sytuację – komentuje pani profesor Chinchilla–, społeczeństwo będzie przygotowane na nowe fazy w których będzie można pracować zdalnie, odchodząc od pracy w biurze. Oczywiście, trzeba będzie badać w jakich obszarach będzie można tak pracować, jakie osoby mają zdolność do samoorganizacji. Nauczyć się kierowania poprzez cele, a nie tylko za nie płacić. Wiąże się to ze zmianą kultury, ale kultura jest także miejscem wzrostu różnych zachowań”.

Z punktu widzenia motywacji, *coach* Elena de Paz uważa, że obecnie, ta sytuacja którą przeżywamy wymaga „pracy każdego ze swojego miejsca w sposób empatyczny, bycia zdolnym, aby postawić się w sytuacji pracowników, kolegów, szefa. Przewidywać scenariusze pomaga wytwarzać energię do współpracy, bardziej ze strony współodczuwania niż wymagań albo nietolerancji: pomyśleć o tym, z czym będzie się musiał zmierzyć szef, co oznacza praca w małym mieszkaniu, w otoczeniu rodziny, itd.”.

Wyzwanie osobiste: żyć chwilą obecną

Na małą skalę, kluczem jest żyć chwilą obecną. „Jeśli ktoś żyje w niepokoju – tłumaczy Chinchilla – to dlatego, że nie jest skupiony na obecnej chwili, ale przywołuje niepewną przyszłość. Powinnam powiedzieć: teraz mam dwadzieścia

cztery godziny i zrobię najlepiej jak potrafię to, co mam wykonać: moją pracę, cieszyć się rodziną.

Niepewność boli, ponieważ to co się dzieje wokół nas jest dramatyczne.

Dobrze pasuje w tym kontekście zdanie świętego Josemaríi: ‘Nigdy nic się nie dzieje, i jeśli się dzieje, jakie to ma znaczenie i jeśli ma znaczenie, co się dzieje?’ Nie warto tracić pokoju.

Jeśli podejmujemy odpowiednie środki, jeśli stosujemy środki zapobiegawcze, wszystko pójdzie dobrze. Im wcześniej to się skończy, tym lepiej dla wszystkich z punktu widzenia społecznego, ekonomicznego, rodzinnego”.

Należy także dobrze wykorzystać czas. „Kiedy jakaś osoba jest przytłoczona, nie udaje jej się osiągać celów. Aby nie zwariować, należy działać jak lekarz podczas wojny, ustalić priorytety tego co wymaga większej uwagi. Niektóre rzeczy już zostały załatwione, inne można

odłożyć na później, niektóre sprawy nie mam innej możliwości i muszę je zrobić samemu, ale inne mogę delegować. I w ten sposób głowa się uspokaja”.

Las Heras wskazuje na inną kluczową kwestię: „każdy z nas ma pewne środki, aby stawić czoła sytuacji. Jednym z nich jest oczywiście modlitwa”. Inna ważna kwestia – dodaje – to więzi osobiste. „Nie możemy towarzyszyć z bliska ukochanym osobom, ale możemy je odwiedzić wirtualnie. Jest tyle darmowych aplikacji! Nie jest to kontakt, który pozwoli nam doświadczyć ciepła związanego z fizycznym towarzyszeniem, ale możemy zobaczyć jej twarz, rozmawiać, dzielić się itd.”

Także sport pomaga, aby zmniejszyć stres. „Mamy do dyspozycji nieskończoną ilość filmików do ćwiczeń fizycznych, tańca itd. Coś co

będzie odpowiednie do naszego wieku i dostosuje się do przestrzeni, jaką mamy pomoże nam nie trzymać w sobie napięcia, zrelaksować się i odpocząć w czasie snu w nocy”.

Kreatywność, motywacja i dobry humor

Elena de Paz kończy podkreślając trzy kluczowe punkty: kreatywność, poczucie humoru i jasność motywacji. „Kreatywność, to znaczy nie tracić energii, nie tracić skupienia. To pomoże ci wydobyć zasoby i zrobić rzeczy inaczej, niż robisz je normalnie. Poczucie humoru pomaga zmniejszyć chorobę jaką jest nadmierny niepokój, ponieważ śmiech wywołuje produkcję endorfin, hormonów szczęścia, i ogranicza hormon stresu, kortyzol. I motywacja: pytać się czemu służy to przymusowe zamknięcie, ponieważ pytanie *czemu służy* prowadzi do istoty: aby być

szczęśliwym i móc troszczyć się o innych, z miłości do Boga. W ostateczności chodzi o to, aby myśleć o tym co wielkie i działać w tym co małe”.

M^a Dolores Fernández de Liencres jest lekarzem psychoterapeutą. Z jej punktu widzenia ta sytuacja dała nam coś, czego wcześniej nie mieliśmy: czas. Czas, aby na nowo odkryć męża, żonę, dzieci. Czas, aby pracować w inny sposób, pomimo strachu przed przyszłością.

„Pracujemy z mniejszą presją, ale lepiej i bardziej zmotywowani - uważa. Stres jest powodowany przez presję zewnętrzną, pośpiech, źle rozumiane współzawodnictwo. Teraz widzimy, że praca jest darem, ale nie jest wszystkim”.

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/
pracujewdomu/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/pracujewdomu/) (09-08-2025)