

ye! Youth & Empowerment

Μέρος 5. Τηλεργασία

"Το έργο "Νεολαία και Ενδυνάμωση" συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του παρόντος δικτυακού τόπου αποτελεί αποκλειστική ευθύνη της Idílica Innovación και της K.A.NE. και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Ισπανική Υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) είναι υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτόν"

5.	Τηλεργασία	3
	5.1. Η πρώτη μου τηλεργασία	4
	5.2. Διαχείριση χρόνου στην τηλεργασία	5
	5.3. Επικοινωνία και συνεργασία σε εικονικά περιβάλλοντα	6

Η πανδημία COVID 19 επέφερε σημαντικές αλλαγές στον τρόπο επικοινωνίας και εργασίας. Οι επικοινωνίες έγιναν πιο εύκολες από ποτέ μέσω βιντεοκλήσεων και αυτό επεκτάθηκε και στο εργασιακό περιβάλλον.

Η τηλεργασία είναι μια μεγάλη ευκαιρία, καθώς μπορείτε να εκτελείτε τα καθήκοντά σας από οπουδήποτε, έχοντας απλώς έναν υπολογιστή και μια σύνδεση στο διαδίκτυο. Αλλά είναι φυσιολογικό να σκέφτεστε, πώς μπορώ να δουλέψω μόνη μου στο σπίτι μην ανησυχείτε! Είναι θέμα συνήθειας και υπάρχουν μερικά κόλπα που μπορούν να σας βοηθήσουν να οργανωθείτε καλύτερα, να είστε πιο αποτελεσματικοί στην εργασία σας και να πετύχετε τους στόχους σας, ακόμη και όταν εργάζεστε από το σπίτι.



Εάν εργάζεστε για πρώτη φορά από απόσταση, μπορεί να μην ξέρετε καλά πώς να χειριστείτε τις διάφορες καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν σε ένα τόσο ιδιαίτερο περιβάλλον.

Ορισμένες σημαντικές συστάσεις είναι:

- Ντυθείτε κατάλληλα: ακόμη και αν βρίσκεστε στο σπίτι, το επαγγελματικό ντύσιμο μπορεί να βοηθήσει τη νοοτροπία της εργασίας.
- Πραγματοποιήστε τηλεδιασκέψεις: διατηρήστε μια οπτική σύνδεση με την ομάδα σας για να ενισχύσετε τη συνεργασία και την αίσθηση του ανήκειν.
- Μάθετε νέες ψηφιακές δεξιότητες: εξοικειωθείτε με εργαλεία και πλατφόρμες που διευκολύνουν την εργασία εξ αποστάσεως.

- Καθιέρωση ρουτίνας: δημιουργήστε σταθερά χρονοδιαγράμματα για να διατηρήσετε τη δομή και να διαχωρίσετε την επαγγελματική από την προσωπική ζωή.
- Θέστε καθημερινούς στόχους: θέστε καθημερινούς στόχους για να είστε συγκεντρωμένοι και να μετράτε την πρόοδό σας.
- Δημιουργήστε ένα χώρο εργασίας: αφιερώστε ένα συγκεκριμένο χώρο στο σπίτι σας για να εργάζεστε, ώστε να μπορείτε να συγκεντρωθείτε καλύτερα στις εργασίες σας και να αξιοποιείτε καλύτερα το χρόνο σας.
- Κάντε διαλείμματα: προγραμματίστε μικρά διαλείμματα για να επαναφορτίξετε και να αποφεύγετε την εξουθένωση.
- Μάθετε να διαχειρίζεστε το χρόνο σας: η αυτοπειθαρχία είναι απαραίτητη. Οργανώστε το χρόνο σας για να μεγιστοποιήσετε την παραγωγικότητα.
- Διατηρήστε μια ισορροπία: διαχωρίστε σαφώς την εργασία από τον ελεύθερο χρόνο για να αποφύγετε την εξουθένωση και το άγχος.

Αν και η αίσθηση που μπορεί να έχετε είναι ότι εργάζεστε μόνοι στο σπίτι, μην ξεχνάτε ότι εξακολουθείτε να βρίσκεστε σε μια ομάδα, με ανθρώπους με τους οποίους έχετε κοινούς στόχους, οι οποίοι είναι συνάδελφοι και προϊστάμενοί σας και από τους οποίους μπορείτε να ζητήσετε και να ζητήσετε βοήθεια αν τη χρειαστείτε.

Είναι σημαντικό να διατηρήσετε την επικοινωνία μαζί τους, να παραμείνετε μια ομάδα, να συμμετέχετε σε ό,τι κάνουν παρά την απόσταση, γιατί η δουλειά τους και η δική σας αφορά όλους σας.



Video: Webinar How to develop an effective remote work routine by FlexJobs

Πρακτική άσκηση:

Φανταστείτε ότι εργάζεστε ως προγραμματιστής ιστοσελίδων εδώ και 6 μήνες. Πηγαίνετε στο γραφείο δύο φορές το μήνα, αλλά τον υπόλοιπο χρόνο εργάζεστε με τηλεργασία. Ανήκετε σε μια ομάδα όπου υπάρχουν άλλοι 4 συνάδελφοι, 3 από τους οποίους είναι προγραμματιστές ιστοσελίδων, αλλά με μεγαλύτερη εμπειρία και ο άλλος είναι ο διευθυντής σας, ο οποίος πάντα λύνει τις αμφιβολίες σας. Αυτή τη στιγμή εκτελείτε το πιο δύσκολο έργο από τότε που ξεκινήσατε τη δουλειά σας και σήμερα έχετε φτάσει σε ένα σημείο όπου, μετά από 4 ώρες εργασίας, έχετε βρει ένα σφάλμα στον κώδικα, δεν ξέρετε πώς να συνεχίσετε και σας έχει καταβάλει η προσπάθεια. Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να νιώσετε πιο άνετα και να λύσετε το πρόβλημα, με βάση όσα είδατε παραπάνω;

"Το έργο "Νεολαία και Ενδυνάμωση" συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του παρόντος δικτυακού τόπου αποτελεί αποκλειστική ευθύνη της Idílica Innovación και της K.A.NE. και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Ισπανική Υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) είναι υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτόν"