

# Hjemmearbejde



**- Uanset om du er nybegynder eller erfaren i hjemmearbejde, er her nogle gode råd, så du forbliver motiveret og produktiv.**

Siemens, Nordea, Google, Microsoft, DK Company ja mange virksomheder i Danmark og verden over har i de sidste par dage udrullet obligatorisk hjemmearbejde for at mindske spredningen af Covid-19.

Og det er realistisk at antage, at 'hjemmekontoret' vil blive den nye hverdag for mange af

os i et stykke tid taget i betragtning af myndighedernes seneste udmeldelse om, at Corona virus officielt har nået 'pandemisk' status.

Nogle arbejder hjemmefra for første gang, hvilket betyder, at de skal finde ud af, hvordan man kan forblive på opgaven i et nyt miljø, der muligvis ikke egner sig til produktivitet.

---

**Her kommer et par gode råd til, hvordan du kan arbejde produktivt og motiverende på din hjemmearbejdsplads.**

## **1 BRUG VISUELLE KOMMUNIKATIONSMIDLER**

Telefonisk kontakt dvs. "ude af syne" er ikke den mest motiverende kommunikationsform og kan reelt være en udfordring for mange at føle sig isoleret ift. sin arbejdsplads.

Så når du kommunikerer med din leder eller kollegaer fra hjemmet, vil jeg anbefale, at det foregår via visuel kontakt over Teams, Skype, Facetime eller andre visuelle kommunikationsplatforme.

## 2 FORVENTNINGSADFÆSTEM MED DIN LEDER HVER DAG

Coronavirus eller ej, nøglen til succes til at arbejde hjemmefra er klar kommunikation med din leder - og at vide nøjagtigt, hvad der forventes af dig. Gerne på daglig basis.

De fleste mennesker tilbringer den normale arbejdsdag i nærheden af deres leder, hvilket betyder, at kommunikation er let og ubesværet. Det betyder også at hverken leder eller medarbejdere er vant til denne nye form for samarbejde.

Spørg om din leder har tid til et 10-minutters online møde for at sparke dagen i gang eller for at afslutte dagen. Det vil de fleste ledere gerne, de har ofte bare ikke tænkt på det. Det vil også gøre det lettere for dig at skabe en struktureret arbejdsdag derhjemme.

## 3 HOLD VIRTUELLE MØDER MED DIT TEAM ELLER DINE NÆRMESTE KOLLEGAER HVER DAG

Langvarigt hjemmearbejde kan potentielt påvirke moral og produktivitet. Derfor er det vigtigt at I som kollegaer også sørge for at interagere med hinanden.

Lav virtuelle kaffemøder, formiddagspauser eller frokoster hvor I får diskuteret de ting I normalt ville diskutere i kantinen.

Det er en god måde at være sammen på - det er helt sikkert lidt underligt i starten, men sjovt da alle er i samme båd.

At "vi er alle sammen i samme båd" tilføjer en smule lethed i et ellers vanskeligt miljø.

Fællesskab er trods alt den bedste form for motivation og produktivitet.

## 4 OPFØR DIG SOM OM DU SKULLE MØDE IND PÅ DIN ARBEJDSPLADS

Jeg vil ikke anbefale, at du sidder hjemme i din pyjamas og laver dit arbejde. Tag et brusebad og klæd dig på som om du skulle afsted på arbejdspladsen.

Hvis du ikke har et specifikt hjemmekontor, skal du gøre så meget du kan for at oprette en ad hoc, skræddersyet plads udelukkende til arbejde. At ikke have et veludstyret kontorlokale til hjemmearbejde, kan forårsage at man ikke er så produktiv, som man kunne være. Kan du finde en skærm eller 2, et tastatur og en mus, så skynd dig at finde det frem.

Har du et dedikeret arbejdsområde, hvor du kan koncentrere dig viser undersøgelser, at man er op til 65% mere effektiv.

Du er nødt til at sætte dig selv ind i den sindsstemning, at du virkelig er på arbejde.

## 5 SIGNALER NÅR DU ER "PÅ ARBEJDE"

Det er vigtigt, at signalere til dem der bor sammen med dig, at du er 'på arbejde'.

Opret grænser i dit hjem, som dine familiemedlemmer forstår:  
 F.eks.: Når døren er lukket, foregiver jeg ikke at være her. Eller når jeg har mine høretelefoner på, så skal I ikke forstyrre mig.

Har du små børn hjemme, og er I flere der arbejder hjemme, kan I evt. planlægge jeres arbejdstid forskudt i løbet af dagen, så alle tilgodeses.

## 6 BESLUT HVORNÅR DU VIL ARBEJDE FOKUSERET

Hvis du skal være så effektiv som mulig, er det vigtigt, at du beslutter dig for nogle tidsrum, hvor du vil arbejde fokuseret. Hvis ikke er der stor risiko for, at du kommer til at gå til og fra arbejdet og så strækker du din arbejdstid ud over en længere periode end nødvendigt. Og du får ikke den rette kvalitet i de opgaver, som kræver koncentration.

Hvis du arbejder struktureret og fokuseret i 3-4 timer om dagen, kan du nå mindst lige så meget som på en hel dag på din normale arbejdsplads, da der naturligt er fjernet en del tidsrøvere i form af støj, unødvendige afbrydelser, spørgsmål, kaffe, printer mm.

Til fokusarbejde er min absolut bedste anbefaling at bruge Pomodoro-teknikken.

Den øger din effektivitet betragteligt, og du kan med god samvittighed holde flere pauser. Den er supernem at komme i gang med, og du se en kort video om, hvordan du kommer i gang **HER**

## 7 ER DU LEDER, SÅ SKAL DU VÆRE OPMÆRKSOM

Det er ikke alle, der er skabt til hjemmearbejde. Nogle kan simpelthen ikke motivere sig eller mestrer ikke at strukturere sit arbejde hjemmefra.

Dem skal du hjælpe ved online og visuelt at tjekke ind minimum 1-2 gange om dagen.

Ikke for at være politibetjent, men for at guide dem til, at de får noget fra hånden og evt. hjælpe dem med prioritering af arbejdsopgaver og gode råd til arbejdsindretning, strukturering af hjemmearbejdsdagen og fokustid.

---

## AFSLUTNING - DU KAN SELV GØRE EN FORSKEL

Du kan selv være med at til skabe en produktiv og motiverende hverdag, så du både kan prioritere familien, kollegaerne og arbejdet. Det er bare at komme i gang med ovennævnte gode råd.

**God arbejdslyst!**