

HVOR GODT ER DET I VIRKELIGHEDEN MED EN HJEMMEARBEJDSPLADS?

DEL 1 - PAS PÅ, DET IKKE BLIVER EN FALDGRUBE FOR DIG

At have mulighed for at arbejde hjemme har både sine fordele og ulemper. Som medarbejder har du selv et stort ansvar for, at det bliver en succes.

Af Erhvervscoach – Laila Graversgaard

Coach@lailagraversgaard.dk

Denne artikel er den første ud af tre omhandlede hjemmearbejdspladsen og er baseret på egne erfaringer som leder og medarbejder under vores lange corona-nedlukning. Der findes sikkert en del artikler og rapporter, der både bekræfter og afviser mine erfaringer.

Mange er meget glade for at arbejde hjemmefra, andre har slet ikke lyst. Nogen får mere ud af dagen og andre bliver frustrerede, fordi ens eget og kollegers arbejde nemt kan blive usynligt. Også det fysiske arbejdsmiljø er udfordret derhjemme.

Hvad synes du, og passer du på faldgruberne?

- Jeg tror ikke på, at han få lavet noget, når han er hjemme.
- Jeg får ondt i nakken, når jeg arbejder hjemmefra.
- Jeg får lavet meget mere, når jeg arbejder hjemmefra. Jeg bliver ikke forstyrret hele tiden.
- Jeg føler, at jeg er på arbejde hele tiden.
- Min chef ved ikke, hvad jeg laver.
- Jeg savner mine kolleger.

Jeg kan lave en lang liste over forskellige udsagn, som jeg har hørt i forbindelse med, at vi har været tvunget til at arbejde hjemmefra.

Kan du genkende nogle af udsagnene?

Når trivsel på arbejdspladsen er vigtig, er der også behov for, at der bliver taget hånd om alle udsagnene. Alternativet er grobund for dårligt arbejdsmiljø.

Som medarbejder har du et stort ansvar for et godt arbejdsmiljø i forbindelse med hjemmearbejdspladsen.

Det er lederens ansvar, at du trives, også når du arbejder hjemmefra. Men du har også selv en del af ansvaret. Din leder har mange kompetencer, men ikke evner som tankelæser eller et supersyn, så hun kan se, hvad der sker inden for dine fire vægge. Desværre har hun også ofte en travl hverdag, så hun har svært ved at nå at stille de rette spørgsmål, så mistrivsel kan fanges i opløbet, når medarbejderne arbejder meget hjemmefra.

Min erfaring er, at ledelse og nærværende ledelse er nemmere at udøve, når alle medarbejdere er til stede på arbejdspladsen.



Så hvis hjemmearbejde skal blive en succes, skal du som medarbejder blive en aktiv medspiller for din egen trivsel.

Det betyder, at du:

- I større omfang end du plejer, skal fortælle lederen, hvordan du har det.
- Selv skal huske at sikre de fysiske forhold med hensyn til arbejdspladsen
- Selv skal huske at have overblik over, hvad der er arbejdstid, og hvad der er privattid.

Som erhvervscoach vil jeg gerne hjælpe dig med værktøjer til at sikre din egen trivsel i forbindelse med dit hjemmearbejde. Du kan også følge med i de kommende artikler omkring hjemmearbejdsplads.

Investér i dig selv og start din nye fremtid med en gratis coachsession hos mig.

God arbejdslyst og arbejdstrivsel.

HVOR GODT ER DET I VIRKELIGHEDEN MED EN HJEMMEARBEJDSPLADS?

DEL 2 - PAS PÅ, AT DIN DAG IKKE KOMMER TIL AT FØLES SOM ÉN LANG ARBEJDS DAG

Har du ikke en struktur på din arbejdsdag, når du arbejder hjemmefra, er der stor sandsynlighed for, at du kommer til at føle, at du er på arbejde hele tiden. Og så er vejen til stress grundlagt.

Af Erhvervscoach – Laila Graversgaard
Coach@lailagraversgaard.dk

Denne artikel er # to ud af tre omhandlede hjemmearbejdspladsen og er baseret på egne erfaringer som leder og medarbejder under vores lange corona-nedlukning. Der findes sikkert en del artikler og rapporter, der både bekræfter og afviser mine erfaringer.

“Suk - jeg arbejder da også hele tiden. Det kan da ikke være rigtigt, at jeg ikke kan få lov til at have et privatliv!”

Har du haft, eller har du den følelse, når du arbejder hjemmefra?

Så er du ikke den eneste. Jeg har som leder haft denne snak med mange af mine medarbejdere.

Andre medarbejdere får dårlig samvittighed over ikke at arbejde nok.

Så er det pest eller kolera?

Nej – det er det selvfølgelig ikke. Uanset om du arbejder på arbejdspladsen, eller du arbejder hjemmefra, så varer normal arbejdsuge 37 timer.

Men hvordan skal de 37 timer struktureres?

At arbejde hjemmefra kræver en forventningsafstemning med både dine kolleger og din leder

En hjemmearbejdsplads er ikke et ta’-selv bord af frihed. Dine kolleger og leder har en forventning om en arbejdsdag fra ca. 8-16, hvis ikke andet er aftalt.

For din egen skyld skal du lave en forventningsafstemning med både din leder og dine kolleger om, hvornår du er tilgængelig, og hvornår du holder fri eller holder pause.

Når du har fri, skal du til gengæld være disciplineret og holde dig fra telefonen og computeren. Ellers ender det med, at du hele tiden har følelsen af at være på arbejde. Når dine kolleger kender din arbejdstid, skal du ikke have dårlig samvittighed, når du har fri.

Husk at planlægge små pauser i din arbejdsdag, når du arbejder hjemmefra

På arbejdspladsen bliver du sandsynligvis forstyrret i løbet af dagen. Enten er der en kollega, der har et spørgsmål, eller du står ved kaffemaskinen og får en snak med en kollega.

Disse 'afbræk' i arbejdsdagen er godt for hjernen. Når du arbejder hjemmefra, opstår disse



forstyrrelser ikke altid naturligt, og du sidder i stedet og arbejder koncentreret alt for længe. At få noget fra hånden er godt, men de manglende små pauser gør, at du før eller siden brænder sammen. Både din hjerne, men også din krop (nakke, arme, skuldre) har brug for at komme væk fra computeren i løbet af dagen. Nogle anbefaler 5 minutters pause for hver 25 minutters effektiv arbejdstid. (Pomodoro-teknikken)

Planlæg og synliggør din hjemmearbejdsdag for både dig selv, familien, kollegerne og lederen og opnå en mere succesfuld hjemmearbejdsdag uden dårlig samvittighed og med balance mellem job og privatlivet.

Som erhvervscoach vil jeg gerne hjælpe dig med værktøjer til at sikre din egen trivsel i forbindelse med dit hjemmearbejde.

Investér i dig selv og start din nye fremtid med en gratis coachsession hos mig.

HVOR GODT ER DET I VIRKELIGHEDEN MED EN HJEMMEARBEJDSPLADS?

DEL 3 – HVAD LAVER MIN KOLLEGA EGENTLIG, NÅR HUN ”ARBEJDER”

Når du arbejder hjemmefra eller dine kolleger arbejder hjemmefra, så forsvinder synligheden af, hvad det er, I laver. Uvished om, hvad der foregår, kan give anledning til frustration og dermed dårligt arbejdsmiljø.

Af Erhvervscoach – Laila Graversgaard
Coach@lailagraversgaard.dk

Denne artikel er den sidste ud af tre omhandlede hjemmearbejdspladsen og er baseret på egne erfaringer som leder og medarbejder under vores lange corona-nedlukning. Der findes sikkert en del artikler og rapporter, der både bekræfter og afviser mine erfaringer.

Hånden på hjertet, hvem har ikke sagt; hvad laver X egentligt, når X arbejder hjemmefra, med baggrund i at du tror at X snyder med sin arbejdstid?

Et ordsprog siger, hvad du ikke ved, har du ikke ondt af. Det passer i denne sammenhæng overhoved ikke. Tværtimod, så gælder det modsatte. Hvad jeg ikke ved, gør mig frustreret og til tider mistroisk.

Så når vi nu mere og mere indfører hjemmearbejdsdage, er det vigtigt, at både du, dine kolleger og din leder i større omfang synliggør jeres arbejdsopgaver og arbejdstid.

Denne synliggørelse er ikke for at kontrollere hinanden, men for at fjerne enhver tvivl og frustration.

Faktisk er denne form for synlighed ikke kun vigtig, når der arbejdes hjemmefra, men generelt vigtig, når der arbejdes i teams.

Hvis vi ikke kender til hinandens arbejdsopgaver, så mangler vi forståelse for hinanden. Det gælder både inden for teams og mellem teams og afdelinger.

Hvor lang tid kan det egentlig tage at lave den opgave?

Ja, det svar kan du kun få, hvis du følger din kollega en dag, eller hvis du selv prøver at løse opgaven.

Du kan også vælge en helt anden vej eller måske en kombination.

Du kan vælge at sige, at det med at styre, hvem der laver hvad og hvornår, er en opgave for din leder og ikke dig. Og hvis din leder er tilfreds, så er alt ok.

Hvis du med denne løsning føler dig snydt, fordi du føler, at du arbejder mere end dine kolleger, så har du to muligheder.

1. Undersøg om det er korrekt, at du arbejder mere end dine kollegaer
2. Fortæl din leder, at du har denne følelse, og find en løsning med din leder, som du kan finde dig tilrette med.

Uanset hvilke valg du træffer, så husk på, at dine kolleger kan have samme tanker om dig og din arbejdsdag.



Jeg vil derfor anbefale en kombination af, at du, dine kollegaer og din leder snakker åbent om synlighed omkring arbejdsopgaver og arbejdstid, og du får dig nogle gode samtaler omkring forventningsafstemning mellem dig og din leder.

Som erhvervscoach vil jeg gerne hjælpe dig med værktøjer til at sikre din egen trivsel i forbindelse med dit hjemmearbejde.

Investér i dig selv og start din nye fremtid med en gratis coachsession hos mig.