Home office: l'ufficio a casa

Molte ragioni parlano a favore del lavoro da casa: conciliazione tra lavoro e vita familiare, risparmio di tempo in caso di lunghi spostamenti, orari di lavoro flessibili, misura per ridurre al minimo il rischio di infezione in caso di epidemia, ecc. Lavorare da casa offre molti vantaggi, ma nasconde anche delle insidie. Basta seguire delle semplici regole di base e l'esperimento diventerà un successo.

Orari di lavoro fissi
In linea di principio, il lavoro da casa dovrebbe seguire gli stessi orari del lavoro in ufficio. Attenetevi a orari di lavoro fissi e fate regolarmente delle brevi pause. I vostri supervisori e colleghi devono poter contare sulla vostra raggiungibilità e dovreste rispondere alle e-mail e alle telefonate come al solito. Avere degli orari fissi quando si lavora da casa significa inoltre che non è necessario essere disponibili 24 ore su 24.

Separazione tra vita professionale e privata
La vita privata e il lavoro dovrebbero essere tenuti separati. Questo può risultare difficile quando si lavora da casa, poiché il lavoro si svolge in un ambiente privato dove si annidano innumerevoli distrazioni. Il fattorino suona alla porta, il bucato deve essere steso, arrivano chiamate private. Ecco perché è importante rimanere concentrati: per alcuni potrebbe non essere così facile, visto l'alto livello di autodisciplina richiesto. Create perciò un luogo di lavoro in cui possiate lavorare concentrati e in modo produttivo, informate i familiari o i coinquilini che non desiderate essere disturbati. Per entrare nella giusta mentalità, può essere d'aiuto vestirsi come se si andasse al lavoro. Continuate a ricordare a voi stessi che, nonostante l'ambiente domestico, è una normale giornata di lavoro.

Fissare degli obiettivi
L'auto-organizzazione è fondamentale nell'home office. È senz'altro di aiuto che l'azienda stabilisca i compiti, gli obiettivi e le scadenze, in modo che i collaboratori in home office sappiano esattamente cosa ci si aspetta da loro. Ma tali stimoli esterni

agiscono in modo limitato quando si lavora da casa ed è necessaria pertanto una grande autodisciplina. Iniziate la vostra giornata lavorativa in modo molto consapevole. Create una routine mattutina e poi recatevi nel luogo adibito all'home office. Prendetevi qualche minuto per definire i compiti più importanti in una lista di cose da fare. Prestate attenzione al vostro atteggiamento. Prendete deliberatamente delle brevi pause per continuare poi a lavorare in modo consapevole.

Mantenere i contatti sociali

Quando manca lo scambio con i colleghi ci si può sentire isolati e soli. Si perdono anche importanti fonti di motivazione e di ispirazione, come la breve consultazione con il vicino d'ufficio o lo scambio quotidiano al tavolo della mensa. L'ideale sarebbe perciò una combinazione di home office e di lavoro in loco. Se non è possibile, i contatti possono essere mantenuti tramite e-mail, telefono o meeting online. In linea di massima, quando lavorate da casa cercate di comunicare molto, di prendere in mano il telefono o di fare una videochiamata online piuttosto che scrivere un'e-mail.

Staccare dal lavoro

Anche la giornata di lavoro tra le vostre quattro mura finirà prima o poi, si spera! Il lavoro a casa non deve indurvi a prolungare la giornata lavorativa fino a tarda sera o addirittura a non concluderla affatto. Quando finite il lavoro, fatelo davvero. Dite a voi stessi che ora avete il permesso di staccare e di rilassarvi.

Potete, ad esempio, passare brevemente in rassegna la giornata; spegnere quindi il computer portatile e gli altri dispositivi che utilizzate per il lavoro; alzarvi e lasciare consapevolmente la postazione; cambiare i vestiti se ne avete voglia. Potete definire degli altri rituali personali, ma la cosa più importante è che finiate mentalmente la giornata. Utilizzate il tempo rimanente per gli impegni privati, ma anche per investire in cose che vi diano piacere e vi facciano stare bene. È essenziale rilassarsi e trovare lo spazio sufficiente per stare con i propri cari e soprattutto per essere sé stessi nella vita privata, in modo che il giorno lavorativo successivo in modalità home office possa cominciare pieno di energia e verve.

Se avete domande sul tema home office, saremo lieti di fornirvi i nostri consigli!