



Webinar #7
Zdrowie ciała, ducha i umysłu

#możesz
na nas liczyć

O mnie

- rekruter z pasją, wcześniej początkujący tłumacz
- energiczna osoba nieustannie w ruchu
- od wielu lat zafascynowana tańcem
- podróżnik i górolaz :)
- od niedawna eksplorująca nowe hobby - wspinaczkę



Agenda

- 01 Utrzymanie zdrowego ciała i ducha pracując zdalnie - wyzwania i jak je okiełznać
- 02 Dbanie o siebie to też część naszej pracy i forma nauki
- 03 Rekrutacja do pracy zdalnej
- 04 Dbajmy o zdrowie zespołowo
- 05 Izolacja w czasach COVID i co na to poradzić



Utrzymanie zdrowego ciała
i ducha pracując zdalnie



Z jakimi wyzwaniami spotykacie
się pracując zdalnie?



Wyzwania w pracy zdalnej

- motywacja, a w zasadzie jej spadek
- rutyna/monotonia
- dystraktory
- oddzielenie pracy od spraw domowych
- brak bezpośredniej komunikacji z zespołem
- poczucie braku zaufania
- nadgodziny



Praktyczne wskazówki

W pracy zdalnej rutyna i dobre nawyki (higiena pracy) to podstawa. Banalne? Zastosuj i sprawdź różnicę:

- wysypiaj się, ale nastaw codziennie budzik
- zrób poranną sesję jogi / rozciągania / ćwiczeń rozgrzewkowych
- przewietrz pokój, w którym pracujesz,
- zmień dres na ubranie mniej casual
- zrób lekki makijaż (dla pań) żeby podobać się sobie
- rozkoszuj się śniadaniem
- kawa tak, ale nie zaraz po przebudzeniu



KNOW THE
RULES

wskazówek ciąg dalszy

- kiedy tylko to możliwe, wybieraj rozmowy i video w komunikacji
- rób sobie przerwy
- znajdź swój własny sposób na ukojenie nerwów
- bądź asertywny
- monitoruj swój czas pracy
- udzielaj się na kanałach/forach/w dyskusjach zespołu, a udowodnisz swoje zaangażowanie
- określ jasno swoją przestrzeń pracy
- komunikuj domownikom zasady, które powinny ich obowiązywać



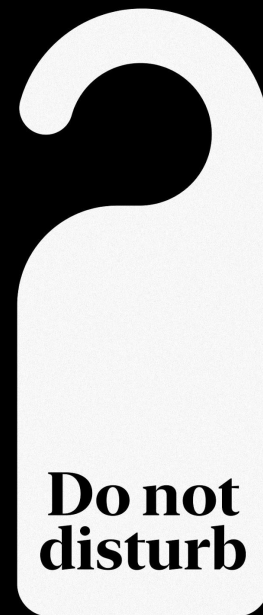
Jak radzić sobie z dystraktorami

- wyłącz WiFi w telefonie i najlepiej odłóż go poza zasięg wyciągniętego ramienia
- postaw obok siebie kubek z wodą
- zadbaj o porządek i przestrzeń w granicach wzroku
- zaplanuj odpoczynek (przerwę na sport / lunch)
- tryb do not disturb / pause notifications



Jak radzić sobie z dystraktorami

- opracuj swój harmonogram na kolejny dzień i jasno zakomunikuj domownikom kiedy nie można Ci przeszkadzać
- wyznacz godziny opieki nad dziećmi - praca w interwałach
- wywieś na drzwiach tabliczkę: pukać przed wejściem, nie przeszkadzać, znak stop
- zrób z dziećmi listę tego, czym mogą zająć się w domu, więc kiedy przyjdzie czas, nie będziecie musieli szukać pomysłów
- koła ratunkowe w momentach frustracji



A przede wszystkim,
cieszymy się korzyściami
pracy zdalnej!



Dbanie o siebie jako część
pracy i forma nauki



Daj sobie czas

- na początek nazwij swoje emocje, zdefiniuj myśli i zapisz je na kartce papieru (co Cię drażni, co stresuje, a czego się obawiasz lub czego Ci brakuje?)
- pozwól sobie na emocje (są naturalne), ale nie daj im siebie zdominować i ich odczuć innym
 - praca zdalna daje możliwość odczekania, zanim zareagujemy
- zaplanuj swój dzień (zarówno dotyczący pracy, jak i czasu poza nią) - zrób listę obowiązków zawodowych na dany dzień, ale i tego, co zrobisz później / wcześniej prywatnie





- trzymaj dyscyplinę, tak żeby wypracować dobre nawyki
- jeśli szczegółowa lista nie jest dla ciebie, wyznacz sobie bardziej ogólne cele, ale jednak z pewną ramą czasową
- naucz się tego, że masz prawo do przerwy kiedy jesteś zmęczony
- eksperymentuj: odkrywaj z czym jest ci dobrze, a z czym źle i jak to można usprawnić



We Are Hiring

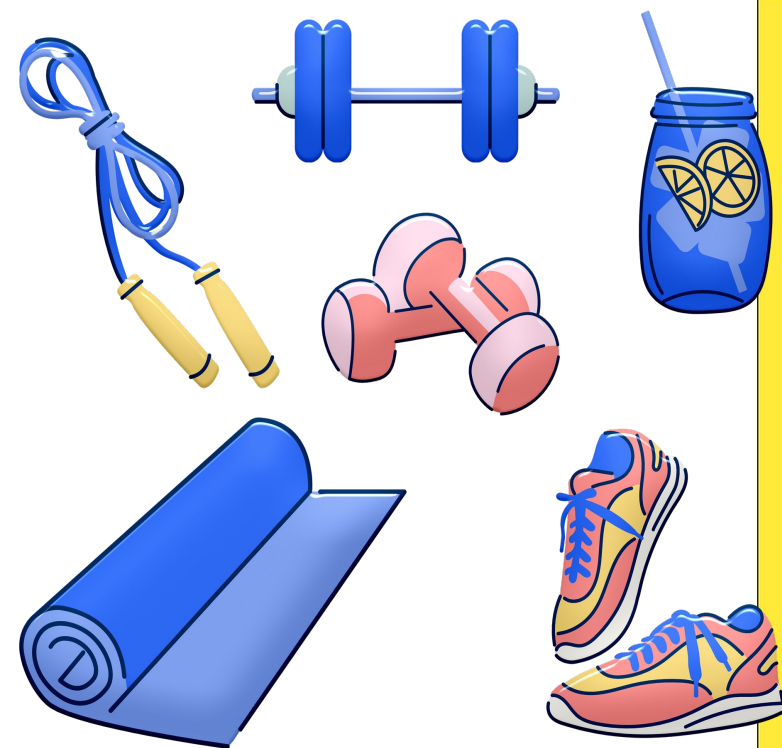


Rekrutacja do pracy zdalnej

Weryfikujemy:

- wcześniejsze doświadczenie w pracy zdalnej, potencjalne zagrożenia, benefity itp.
- motywację wewnętrzną
- umiejętności miękkie, takie jak komunikacja
- umiejętność zarządzania czasem pracy i priorytetyzowania
- ownership i samodzielne podejmowanie decyzji
- myślenie poza utartymi schematami, wdrażanie usprawnień, wychodzenie z inicjatywą





Jak w Netguru dbamy o zdrowie całych zespołów

Zdrowie ducha i umysłu:

- leaderzy jako proklamatorzy work-life balance
- spotkania 1on1 z kamerką!
- krótkie spotkania motywacyjne i dzielenie się sukcesami
- jasne cele
- wiele kanałów komunikacji
- wyjazdy integracyjne
- webinary, gdzie dzielimy się swoimi pasjami
- kultura feedback'u
- transparentność (AMA)
- sesje Employee Wellbeing i szkolenia z zakresu zarządzania zespołami zdalnymi



Jak w Netguru dbamy o zdrowie całych zespołów

Zdrowie ciała:

- poranne i popołudniowe sesje jogi z naszą koleżanką, ale i zewnętrznymi instruktorami (online)
- play rooms w każdym biurze
- szeroko rozumiana praca zdalna dająca możliwości uprawiania sportu w ciągu dnia
- workation
- wspólne wyjścia na siłownię, piłkę nożną, tenis itp.
- zdrowe przekąski w biurach pobudzające pracę mózgu i koncentrację :)
- sesje Food for Brain, Work Ergonomics



COVID, czyli jak utrzymać szaleństwo na dystans



COVID, czyli jak utrzymać szaleństwo na dystans

Czy jakieś nawyki, które nabyliście pracując zdalnie pomagają
Wam w tym czasie izolacji?

Wielu z nas w tym okresie po raz pierwszy doświadcza pracy zdalnej. Nawet zagorzałym fanom jej potrzebne są nowe pomysły i techniki radzenia sobie z obecną sytuacją:

- codziennie myślimy, co dobrego przyniosła nam ta sytuacja
- stosujemy techniki uspokajające dla systemu nerwowego - techniki oddechowe, uspokajająca muzyka w tle, kadzidełka,
- dostępne są konsultacje terapeutyczne on-line lub autoterapia (zmiana schematów myślenia, wyrażanie emocji (metoda Lowena), metody oparte na ustawieniach hellingerowskich)

- detoks informacyjny - wybierzmy jedne wiadomości dziennie, ograniczmy zagłębienie na FB
- ruch świadomy:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=50&v=um5IRbMIVjk&feature=emb_logo&fbclid=IwAR368A4_Ytk0etQGdpl40p4AyG6kJ1tTRS86l6PAVhmXwmBV4XuG25HLxEI
- czas na nowe hobby? - plecenie makramy, szydełkowanie, nauka nowego oprogramowania, pisanie artykułów, założenie bloga, a może czas rozwinąć się kulinarnie?



Źródła motywacji / wiedzy / inspiracji

Yoga:

- DownDog: <https://www.downdogapp.com/> (apka)
- Yoga with Kassandra: <https://www.youtube.com/user/yogawithkassandra> (YouTube)
- AloMoves: <https://www.alomoves.com/> (yoga, ale nie tylko)
- Portal Yogi:
https://www.portalyogi.pl/?utm_source=google&utm_medium=cpc&gclid=EAlalQobChMI-uyvjeno6AIVAdd3Ch0pQggSEAAAYASAAEgJI4_D_BwE (polski)
- Joga Życia: <https://jogazycia.pl/> (polski)

Źródła motywacji / wiedzy / inspiracji

Treningi:

- Barbell Club: <https://barbellclub.pl/> (treningi, konsultacje, indywidualne zajęcia online)
- Pilates Anytime:
https://www.pilatesanytime.com/px/home-v15?ref=ga&qclid=EAlaIqObChMliNuH9ejo6AIVAdd3Ch0pQggSEAAAYASAAEgLpkPD_BwE
- Fitness Blender: <https://www.fitnessblender.com/>
- Ruba Ali: <https://www.instagram.com/realrubaali/?hl=en>
- Darebee: <https://darebee.com/>
- V Shred: <https://www.youtube.com/watch?v=ctILJgxArZM> (jest też wersja vshred4women)
- Athlean X: <https://www.youtube.com/user/JDCav24>

Źródła motywacji / wiedzy / inspiracji

Medytacja:

- Gaia: https://www.gaia.com/style/yoga-meditation?fbclid=IwAR1EO76MAwFPqtOoITLUbC2nth1ENQ4aamKRIUM_Y_tCVLIPMRy1SO68kaM8
- Insight Timer: <https://insighttimer.com/>
- Headspace: <https://www.headspace.com/>
- Calm: <https://apps.apple.com/pl/app/calm/id571800810?l=pl> (apka)
- myoho rengo kyo: <https://www.sgi.org/about-us/nam-myoho-rengo-kyo.html>
- Petit Bambou: <https://www.petitbambou.com/>

- Jakie macie pytania?



Dziękuję!
