

# Et godt hjemmearbejde

## – nye muligheder for at skabe gode arbejdsvaner

Det fleksible arbejdsliv med mere hjemmearbejde giver nye muligheder for at skabe gode arbejdsvaner.

For eksempel kan det være en god idé at sikre en tydelig forventningsafstemning omkring dine arbejdsopgaver, planlægning og prioritering med din nærmeste leder for bedre at kunne skille arbejdsliv og privatliv ad – og dermed måske undgå følelsen af, at du ikke slår til 100% nogen af stederne.

Men der er også masser af andre muligheder for at skabe en god energi og arbejdsdag. Måske kan nogle af forslagene på de følgende sider være til gavn?



## Arbejde og ikke-arbejde

Find rutiner som markerer, om du arbejder eller ikke arbejder. Du kan fx:

- gå en tur med en podcast i ørerne, inden du møder.
- tage arbejdstøj på, når du "møder" – det gør nok også lidt for dine onlinemøder.
- sætte høj musik på, hvis din hjerne lige skal sættes i gear.
- skabe et overblik over, hvad du har nået i løbet af de afsatte timer til arbejde, og hvad du planlægger i morgen som markering af fyraften.
- ikke blive længere "på arbejde", end du plejer.
- lave en fast gå- eller cykeltursaftale ved fyraften, så du kan komme "hjem fra arbejde".

## Online møder

De fleste af os har nok efterhånden vænnet os til dem. Her er lidt fif til de gode møder:

- onlinemøder er bare møder. Det, der gælder i den virkelige verden, gælder stadig. Husk en mødeleder, en dagsorden og en opsamling.
- vær en aktiv medspiller i mødet på samme måde som du ville være ved fysiske møder – hold fokus og minimer tiden til andre opgaver.
- hold stadig korte pauser – og MANGE korte pauser. Minimum 5-10 minutter pr. time.
- alle skal have tændt for deres kamera. Det kan ikke siges nok. Video styrer. Det handler om tillid og relationer.
- brug hele tiden forskellige formater. F.eks. i fælles diskussioner: Man kan stille spørgsmål løbende, ræk hånden op, spørg i chatten etc.
- du behøver ikke at dele alt. Det er ok at have en professionel og en privat personlighed.
- overvej, om der er steder i hjemmet, hvor du ikke ønsker kamera.
- overvej, om der er arbejde, du ikke ønsker at udføre hjemme? Fx faglige uenigheder eller svære samtaler.

## Planlæg din arbejdsdag

Nye arbejdsformer er nye muligheder for at planlægge bedre. Du kan fx:

- udrette mere på et par timer med arbejdsro end på en hel dag, hvor du også laver lektiehjælp eller skal lytte til kærestens onlinemøder.
- indføre stilletimer. 1-2 timer som markeres i kalenderen til individuel fordybelse. Hvor du ikke er tilgængelig på mail og telefon.
- sætte autosvar på, når du ikke er tilgængelig i længere tid.
- også gøre livet lettere for dine kolleger at fordybe sig. Er du sikker på, at de skal cc på den næste mail?
- holde pauser. Læg pauserne ind i din kalender for at få dem holdt.
- sætte autosvar på i frokostpausen, så kunder og kolleger har ro i maven. Og du selv ligeså.
- nyde, at du kan gå ud i den friske luft og endda opleve dagslys om vinteren.

## Hold kontakten med kolleger

At føle sig overset og glemt er noget af det værste, man kan udsætte mennesker for. Alle har et ansvar for at sikre en god kontakt. Du kan fx:

- invitere til fælles digital kaffepause med maks. fire andre fra teamet (man skal ikke være flere, for så flyder onlinesamtalen dårligt). Strukturér det således, at I holder kaffepause i forskellige grupper hver uge, så alle får talt med alle over tid.
- ringe til folk i stedet for automatisk at maile, f.eks. fast hver dag kl. 10.00, mens du brygger en kop te/kaffe.
- diskutere dagens nyheder ude fra verden kl. 9.00-9.15 hver dag. Så er I klar til dagen.
- holde en 10-15 minutters onlinepræsentation for dine kollegaer om et emne, du brænder for. I bliver klogere fælles, og du får træning i præsentationsteknik online. Og du kan optage det og måske bruge oplægget i andre sammenhænge?

## Brug tiden på dig selv

Skab ro og find tid til at passe godt på dig selv. Du kan fx:

- få bevægelse ind i din hverdag. Vidste du at 2 minutters bevægelse for hver time, hvor du sidder stille, kan forlænge livet markant og give dig energi her og nu?
- med fordel finde ny energi og tid ved at udfylde et dagshjul, hvor du plotter dine aktiviteter ind – både arbejde og fritid og på den måde få en idé om, hvordan du kan få flere stunder for dig selv.
- snakke med dine kolleger eller nærmeste leder om evt. justeringer i din arbejdsdag og find inspiration hos dem.
- sikre, at du bruger tiden, der er sparet på skjortestrygning og transport, til noget, der giver værdi og livskvalitet for dig.

