

IWO SZAPAR

pracuj zdalnie,



żyj normalnie

Poczuj wolność wyboru
jak, gdzie i kiedy chcesz pracować

 WIELKA LITERA

[Fragment książki](#)

3.

DZIEŃ ZDALNEGO ŻYCIA

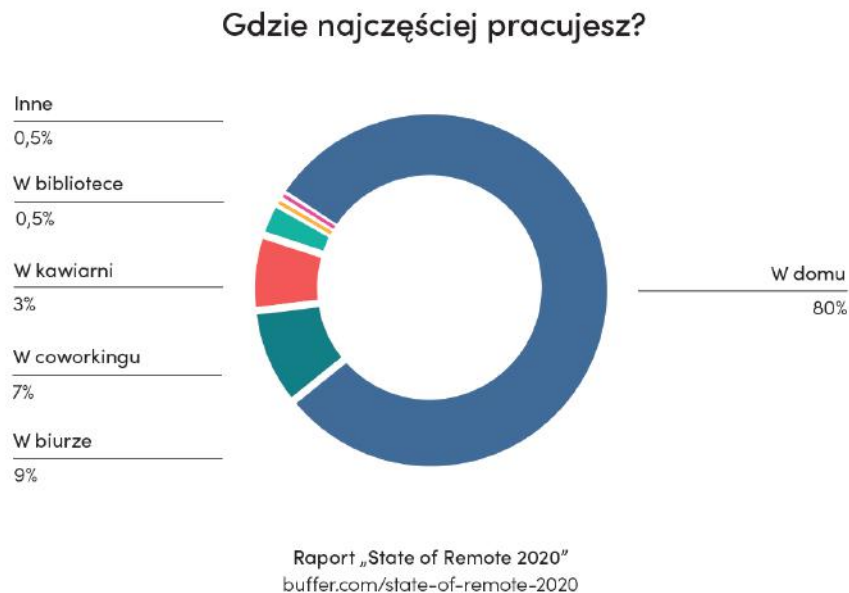
PORANNA KAWA: HUẾ

Jest marzec 2020 r. Dowiaduję się, że granice Wietnamu zostały właśnie zamknięte. Rząd zdał sobie sprawę, że pandemia COVID-19 to nie przelewki. Od dwóch miesięcy kraj przygotowuje się na najgorsze. Nauczeni epidemią SARS w 2003 r. Wietnamczycy wiedzą, że z wirusem trzeba walczyć szybko i zdecydowanie. To ostatnie dni, gdy mogę oddawać się porannemu rytuałowi picia kawy w kawiarni. W kraju zaraz zostanie ogłoszony całkowity lockdown, a my, przewidując taki rozwój wydarzeń, podejmiemy jedną z lepszych decyzji ostatniego roku: z grupą znajomych przeprowadzimy się do domu przy plaży w An Bang, który stanie się naszą oazą na najbliższe dwa miesiące. Świat się zatrzyma, ludzie schowają w swoich domach, a my zaczniemy żyć w pandemicznej rzeczywistości z dala od domu.

ZDALNIE, CZYLI NIE ZAWSZE Z DOMU

Praca zdalna to niekoniecznie praca z domu. Dla większości osób pierwsza styczność z *#remote* nastąpiła w wyniku pandemii i oznaczała konieczność przebywania w domu przez cały czas. Praca zdalna nie zawsze kojarzy im się więc najlepiej. A jak było wcześniej? Spójrzmy na dane sprzed

pandemii: skąd pracownicy zdalni wykonywali najczęściej swoje zadania? Okazuje się, że... jesteśmy w domu!



Jak wynika z przywoływanego już raportu Buffera „The 2020 State of Remote Work”, praca zdalna miewa wiele twarzy. O tym, jakie oblicze przyjmie w naszym przypadku, zadecydują dwa główne czynniki: preferowana lokalizacja i konieczność (lub jej brak) ewentualnego pojawiania się w biurze. I pracodawcy, i pracownicy muszą odpowiedzieć sobie na wiele pytań:

- Pracujemy całkowicie poza biurem czy czasami je odwiedzamy?
- Jeśli nie, to czy możemy pracować z dowolnego miejsca w kraju?
- A może w grę wchodzi praca w innych strefach czasowych?
- A co, jeśli mamy przyzwolenie na pracę z dowolnego miejsca na świecie?
- Możemy pracować zdalnie zawsze czy tylko okresowo?

Wariantów jest wiele. Zależą one od wypadkowej tego, z kim i dla kogo pracujemy, oraz od tego, jakie sami mamy oczekiwania.

Nie każdy marzy o podróżowaniu.
Nie każdemu przeszkadza
pojawienie się w biurze raz na jakiś
czas. Jeden lubi pracować z kawiarni,
inny preferuje domowe zacisze.

Większość firm, która postanowi pozostać przy możliwości pracy zdalnej na dłuższą metę, przejdzie na tryb hybrydowy. Ich pracownicy otrzymają możliwość łączenia pracy

Jak często chciał(a)byś odpłatnie pracować z domu w 2021 r. i później (po pandemii)?



Źródło: Odpowiedzi na pytanie: „Jak często chciał(a)byś odpłatnie pracować z domu w 2021 r. i później (po pandemii)?”. Dane z badania na próbie 2500 mieszkańców Stanów Zjednoczonych w wieku 20-64 lat, zarabiających w 2019 r. powyżej 20 tysięcy dolarów rocznie, przeprowadzonego w dniach 21-25 maja przez QuestionPro na zlecenie Uniwersytetu Stanforda.

zdalnej z dotychczasowym formatem biurowym. Zakres pracy zdalnej i jej charakter będą zależne od obranego przez firmę modelu. Badanie wykonane na zlecenie Uniwersytetu Stanforda w maju 2020 r. pokazało, że w rzeczywistości post-pandemicznej pracownicy będą mieć zróżnicowane potrzeby odnośnie do pracy zdalnej.

HYBRYDOWO, CZYLI RACZEJ LOKALNIE

Firmy, które postanowią łączyć tryb zdalny z biurowym, w większości przypadków uelastycznią wybór miejsca pracy na skalę lokalną, najczęściej w obrębie miasta czy województwa. Pracownikom pozwoli to ograniczyć czas poświęcany na dojazdy, a firmom – przestrzeń biurową, choćby przez wprowadzenie hot desków, czyli biurek, z których rotacyjnie korzystają różne osoby. Jeśli praca z biura będzie opcjonalna, w grę wejdzie również wizja poważniejszych przenosin, np. powrotu do rodzinnego miasta czy ucieczki w górską głuszę, o ile tylko pozwoli na to przepustowość łączy internetowych. Możliwości jest wiele, a ograniczają je głównie wytyczne firmy i nasza wyobraźnia. Poniżej przedstawiam trzy warianty, które powinny być dostępne dla każdego, kto może pracować zdalnie. Pamiętajmy, że nie ma jednego idealnego rozwiązania – każdy powinien sprawdzić, w jakim środowisku pracuje mu się najwydajniej i najwygodniej.

- Wariant 1: biuro + dom
- Wariant 2: biuro + dom + kawiarnie/coworking/inne
- Wariant 3: dom + kawiarnie/coworking/inne

CAŁKOWICIE ZDALNIE, CZYLI GLOBALNIE

Na drugim biegunie będą firmy, które zdecydują się zupełnie porzucić środowisko biurowe i dadzą pracownikom pełen wybór miejsca pracy. Czy będzie ograniczać ich kraj, a może strefa czasowa? W takiej sytuacji rysuje się możliwość zmiany stylu życia na bardziej podróżniczy. Mamy tu do wyboru warianty takie jak:

- **Workationist** – osoba wyjeżdżająca na kilka tygodni. Wypadki takie mogą przypominać wakacje, ale pracuje się podczas nich w takim samym wymiarze czasowym co w biurze, tyle że na plaży albo w górach. Przed pracą lub po niej można się jednak oddawać typowo wakacyjnym przyjemnościom. Przykładem jest dwutygodniowy wyjazd w Bieszczady albo na Sycylię.
- **Slowmad** – taka osoba przeprowadza się na dłużej w jedno określone miejsce (przeważnie do ciepłych krajów), gdzie prowadzi normalne życie i skąd pracuje. Często ucieka przed zimą albo chce zmienić na dłużej otoczenie. Zachowuje jednak bazę wypadową, do której

wraca. Przykładem jest nasz pobyt w Wietnamie czy też coraz popularniejsze dla Europejczyków ucieczki przed zimą na Wyspy Kanaryjskie.

- **Digital Nomad** – czyli cyfrowy nomada. Najbardziej znany, ale najrzadszy wariant w gronie pracowników zdalnych przed pandemią COVID-19. To pracownik zdalny, który całkowicie rezygnuje z życia w jednym miejscu.

Wyprowadza się z domu czy mieszkania, pakuje w jeden plecak i rusza zwiedzać świat. W trakcie podróży cyfrowi nomadzi oczywiście pracują, zwykle jednak są freelancerami z dużą swobodą w kwestii czasu wykonywania zleceń. Obowiązuje ich najczęściej termin oddania projektu, a nie konieczność codziennego logowania, jak to zazwyczaj jest u pracowników etatowych.

Mojemu sercu najbliższym jest do dwóch ostatnich wariantów, dlatego też typowy dzień pracy, który opisuję w tym rozdziale, ma miejsce w Azji.

WAKACYJNE SZCZĘŚCIE

Tysiące lat temu wszyscy byliśmy nomadami, a życie – jedną wielką wędrówką. W miarę rozwoju naszej cywilizacji, zwłaszcza wraz z upowszechnieniem się rolnictwa jako

głównego zajęcia, zaczęliśmy przywiązywać się do określonego miejsca – osady, wsi, później miasta – gdzie spędzaliśmy nasz czas na Ziemi. Pierwotną przyczyną takiego stanu rzeczy była uprawa roli, zapewniająca w miarę pewne źródło pożywienia. Praca z jednego miejsca była wówczas koniecznością, ale także udogodnieniem, pozwalającym na stopniową rezygnację ze znacznie bardziej niestabilnego życia zbieraczy i myśliwych. Od tego czasu na świecie zmieniło się prawie wszystko, ale przywiązanie do miejsca pracy utrzymuje się do dziś.

Obecnie jednak rośnie liczba ludzi pragnących możliwości zmiany otoczenia. Chęć łączenia podróży z pracą pozostaje co prawda rzadkością (w przytaczanym raporcie Buffera czytamy, że 80% pracowników zdalnych pracuje z domu), ale – zwłaszcza dla młodszej generacji – ma w sobie coś pociągającego. Wraz z Olą należymy do tego grona. Ostatnio Facebook przypomniał mi mój post z 2014 r. Byliśmy wtedy na pierwszych wspólnych wakacjach w Azji. W trakcie podróży po Tajlandii zatrzymaliśmy się na bajkowej wyspie Ko Yao Yai. To wtedy pierwszy raz zaświtała mi myśl o połączeniu pracy z podróżowaniem. A Ola powiedziała (żartem): „Przeprawadzamy się tu”. Cóż, trochę to zajęło, ale udało się.

Z Polski wyjechaliśmy w 2017 r. Po półtora roku w USA ruszyliśmy eksplorować świat. Odwiedziliśmy 15 krajów, a na

dłużej mieszkaliśmy w pięciu, w tym ponad rok w Wietnamie (gdy piszę te słowa, nie wiemy jeszcze, jak długo tu zostaniemy). Wcześniej, gdy nie mieliśmy możliwości tak płynnego łączenia pracy i życia, ratowaliśmy się wyjazdami na wakacje. Inny świat i obcowanie z nowymi kulturami stanowiło dla nas chwilową odskocznnię. Każdy z nas uwielbia urlop, prawda? Czas, gdy możemy robić, na co tylko mamy ochotę. Jedni lubią... nie robić nic. Inni – realizować swoje hobby i pasje. Właśnie na tym polega urok czasu wolnego – sami w pełni decydujemy, co z nim robimy. Sęk w tym, że zawsze jest go za mało. Zawsze! Nie spotkałem jeszcze nikogo, kto twierdziłby, że ma „wystarczająco dużo dni wolnych”. Dlatego zacząłem się zastanawiać: czemu pracujemy przez ponad 90% roku? Na dodatek z klatki, to znaczy z biura. A może dałoby się pracować mniej? Nawet ja, uświadomiony pracoholik, doszedłem do wniosku, że coś jest nie tak.

Dobre wieści napływają oczywiście z frontu pracy zdalnej. Pozytywne emocje kojarzące się z wakacjami nie muszą wiązać się tylko z niepracowaniem. Ogromną rolę odgrywa otoczenie (gdzie i z kim jesteśmy) i to, co robimy – jakich bodźców dostarczamy swojemu mózgowi. Każdy z nas ma miejsca, do których jeździ z ogromną przyjemnością, by delektować się krajobrazem czy klimatem, uprawiać ulubiony sport albo po prostu poznawać okolicę.

Ciekawe wnioski wysnuwają się z badań, których wyniki opublikował magazyn „Nature Neuroscience” w maju 2020 r. (przeprowadzonych przed pandemią COVID-19)¹⁴. Celem było sprawdzenie, czy i jak różnorodność doświadczeń wpływa na nasze emocje. Nietrudno zgadnąć, że ludzie doświadczają zwykle więcej pozytywnych emocji, takich jak radość, podekscytowanie czy odprężenie, gdy odwiedzają różne miejsca w ciągu dnia i spędzają w każdym z nich mniej więcej tyle samo czasu. Nie były to dane wyłącznie deklaratywne, ale poparte również badaniem za pomocą rezonansu magnetycznego. Jego wyniki wykazały silny związek pomiędzy pozytywnymi emocjami a zróżnicowanymi doświadczeniami dnia codziennego. Taka różnorodność bodźców koreluje z większą aktywnością prążkowiec i hipokampu, czyli części mózgu związanych z układem nagrody i przetwarzaniem nowych informacji.

Potwierdzone zostało więc istnienie związku między nowymi i różnorodnymi doświadczeniami w życiu codziennym a subiektywnym dobrym samopoczuciem.

Podróże, zmiana otoczenia, nowe aktywności – wszystko to pozytywnie wpływa na to, jak się czujemy. Co by więc

było, gdyby każdy z nas miał większą kontrolę nad swoim życiem i mógł dowolnie wybrać otoczenie, które sprawia mu przyjemność i go relaksuje? A żeby to osiągnąć, nie musiałby wykorzystywać ograniczonego urlopu? Bingo! Takie właśnie byłyby efekty popularyzacji pracy zdalnej. Sam żyję w takiej rzeczywistości już trzeci rok i zapewniam was, że wolność wyboru daje mi ogromnego dopaminowego kopa każdego dnia. Piszę te słowa po weekendzie spędzonym na podróżowaniu krętymi drogami północnego Wietnamu. W tygodniu skupialiśmy się na pracy, ale i tak znaleźliśmy czas na podziwianie magicznych wschodów i zachodów słońca w dolinie Sa Pa czy wypad na najwyższy szczyt Wietnamu, Phăng Si Păng (Fansipan), by popatrzeć na świat z wysokości ponad 3000 metrów n.p.m. Uprzedzając kpiarskie pytania: tak, wjechaliśmy na samą górę kolejką.

Takich miejsc i momentów w ciągu ostatnich kilku lat było wiele. Wszystkie łączyła pasja odkrywania świata w nietypowej formule pełnego etatu bez biura: pracy w Remote-how i życia podróżnika.

DZIEŃ IWO

Przygotowując się do napisania tego rozdziału, uświadomiłem sobie, jak różne były przez ostatnie lata moje dni w pracy: raz za biurkiem w warszawskim biurze coworkingowym,

raz na plaży w Meksyku; to z widokiem na Bałtyk w Łebie, to w zatłoczonej kafejce w Hongkongu. We wszystkich tych nietypowych miejscach wykonywałem zupełnie typowe zadania:

- organizowałem spotkania statusowe zespołu rozsianego po strefach czasowych, które dzieliło od siebie nawet 10 godzin
- przeprowadziłem prelekcję na żywo dla 600 pracowników Deloitte, w tle z palmami i koleżanką krzyczącą, że nie pozmywałem po kolacji
- brałem udział w warsztacie strategii produktu – nocą, z dachu małej knajpki w Hanoi, podziwiając malownicze uliczki stolicy Wietnamu.

Działałem często zupełnie spontanicznie, ale zawsze z nieodłącznym kompanem – internetem. No, może poza tygodniem w Kambodży, gdy przez notoryczne przerwy w dostawie prądu musieliśmy bardzo kreatywnie szukać sposobów kontaktu ze światem. W rezultacie przenieśliśmy wiele naszych zadań w tryb offline, co zaowocowało intensywną pracą koncepcyjną, bez spotkań czy maili.

Otoczenie się zmieniało, a praca zawsze była wykonana. Pracując na pełen etat, nie jesteśmy w ciepłych krajach na wakacjach, co często podejrzewają osoby sceptycznie

podchodzące do pracy zdalnej: „O, jesteś na plaży? I jak, fajne macie wakacje?”. Nauczyliśmy się z tym walczyć w najlepszy z możliwych sposobów, czyli zachowując się w stu procentach profesjonalnie. W naszym świecie nie ma znaczenia, gdzie wykonujemy zadania. Często nie patrzymy też co chwila na zegarek ani w kalendarz – ważne, by projekt był gotowy w umówionym terminie, a nie, czy będę nad nim pracować od 9.00 do 17.00, czy trochę rano, trochę w ciągu dnia, a trochę w nocy.

Dla każdego „typowy dzień pracy” może wyglądać inaczej. Ba, poszczególne dni będą się pewnie różnić nawet u jednej osoby. Na tym właśnie polega urok kształtowania własnej codzienności. U mnie kręci się ona wokół podróży, u kogoś innego może to być rodzina albo hobby.

OKOŁO 5.30 – WCZESNY START

Wiem, większości z was wydaje się pewnie, że wstaję nie-ludzko wcześnie. Ale to naprawdę mój wybór, a nie narzucony przepis na sukces. Każdy powinien dostosować rytm dnia do własnych preferencji i potrzeb. Nie zamierzam polecać wstawania skoro świt jako jedyne słusznego początku dnia. Sam jeszcze dwa lata temu lubiłem pospać do ósmej albo i dziewiątej, a do łóżka położyć się koło północy. Wszystko zmieniło się, gdy zostałem zwolniony z Shopgate

i zacząłem pracować nad Remote-how, głównie z domu. Stwierdziłem, że potrzebuję rytmu, który pomoże mi uporządkować dzień i przyzwyczaić się do nowego stylu pracy. W Shopgate pracowałem głównie w biurze, gdyż praca zdalna nie była zbyt mile widziana przez ówczesny zarząd. W nowej rzeczywistości wczesne wstawanie miało być eksperymentem. Jak się okazało, udanym – pozostaję mu wierny do dziś.

5.30-6.30 – KAWA Z WIDOKIEM NA...

Ola nie podziela mojego entuzjazmu do wczesnych pobudek. Z sypialni staram się wymknąć po cichu. Nie zawsze się udaje, więc często nasza pierwsza wymiana zdań składa się z przekleństw Oli i moich przeprosin.

Na dobry początek – poranna kawa. Najlepiej z widokiem: polskim jeziorem pośrodku niczego, polami ryżowymi z leniwie przeciągającymi się bawołami albo plażą pełną wykonujących poranny rozruch Wietnamczyków. Miejsce nie ma znaczenia, w każdy dzień staram się wejść na spokojnie. Bez zbędnego pośpiechu, minimalizując stres w czasie, nad którym mam (względna) kontrolę.

Często zaczynam dzień w lokalnej kawiarni. W Azji miejscowi też lubią wstawać wcześnie, więc nie mam problemu

ze znalezieniem miejsca otwartego już o szóstej rano. Jest to też czas na zrobienie zakupów. Wkrótce i pani z kawiarni, i sprzedawczynie na targu są już twoimi znajomymi, nawet jeśli angielski znają słabo albo wcale. Daje to wielką frajdę i wydłuża listę miejsc i sytuacji, w których czujesz się dobrze. Twoich *happy places*.

Przy kawie rozpoczynam cyfrową prasówkę i przeglądanie wiadomości oraz maili, które dotarły, gdy spałem. To zły nawyk, z którym walczę – póki co bezskutecznie. Ciągle jeszcze nie potrafię powstrzymać się od sprawdzenia, co się działo. A w którejkolwiek strefie czasowej bym był, to gdy ja spałem, ktoś z naszego zespołu, klientów albo partnerów pracował i wysyłał wiadomości. Mam nadzieję, że pewnego pięknego dnia z mojego telefonu zniknie apka Gmaila.

6.30-10.00 – WIRTUALNE SPOTKANIA (ALBO AKTYWNY PORANEK)

Plan na tę część dnia zależy od tego, czy mam umówione spotkania z osobami w innych strefach czasowych. Jeśli tak, to witam się suchym żartem o „pозdrowieniach z przyszłości” albo mówię, że „piję dopiero pierwszą kawę, więc mogę mieć jeszcze problem z wysłowieniem się”. Tak to już jest: ja zaczynam wtorek w Azji, a ktoś kończy właśnie poniedziałek na zachodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych.

Jeśli mam w kalendarzu spotkania, dzień w wirtualnym biurze zaczynam około 6.30-7.00. Tych kilka rozmów mogłoby teoretycznie zastąpić kawę, bo zawsze ładują mnie dawką pozytywnych wibracji na cały dzień. Uwielbiam rozmawiać z ludźmi; czerpię z tego ogromną przyjemność, nawet jeśli jest to w 100% wirtualne spotkanie i widzę te osoby po raz pierwszy. Taką barierę można przełamać bardzo szybko. Piśzę o tym więcej w rozdziale 6.

Jeśli poranek mam wolny, staram się go spędzić aktywnie. Na Bali próbowałem jogi (kiedyś się z niej podśmiewałem, teraz uwielbiam!), w Wietnamie padło na deskę SUP, w Polsce stawiam na rower. Zdarza mi się też pójść na spacer z ulubioną muzyką w uszach. Niezależnie od tego, gdzie akurat jesteśmy, w grę zawsze wchodzi siłownia, za którą jeszcze do niedawna nie przepadałem. Gdy zgłodnieję, szukam lokalnych przysmaków śniadaniowych. W Wietnamie wybieram zwykle przepyszną zupę pho albo bún thịt nướng, makaron ryżowy z mięsem i warzywami. Smacznie, zdrowo i bardzo tanio – śniadanie za 3 złote!

Oczywiście nie każdy poranek jest aktywny. Nie będę was oszukiwał – bywają też dni, gdy leżę na kanapie i oglądam filmiki na YouTube'ie albo przesuwam palcem po Instagramie. Ważna jest pogoda – im więcej słońca, tym łatwiej zacząć dzień. Niby to oczywiste, ale gdy żyje się w miejscu, gdzie przez dziewięć miesięcy w roku o szóstej rano niebo

jest błękitne, to powrót do szarych poranków nie należy do najłatwiejszych. Także dlatego wolność wyboru, gdzie i kiedy się budzisz, naprawdę pomaga!

10.00-14.00 – PEŁNE SKUPIENIE

Niezależnie od tego, gdzie się znajduję i jak wygląda mój poranek, tę część dnia przeznaczam na *deep work*, czyli pracę głęboką. To czas, gdy nie umawiam spotkań i unikam jakichkolwiek rozpraszaczy. Pracuję w interwałach – w zależności od typu zadania jest to około 45-60 minut pracy i 5-10 minut przerwy. Rytm i struktura bardzo mi pomagają, podobnie jak przygotowanie odpowiedniego środowiska pracy (offline i online), precyzyjne ustalenie, co zamierzam osiągnąć, a także swoboda w łączeniu obowiązków z przyjemnościami. Więcej na ten temat znajdziecie w rozdziale 7, poświęconym produktywności.

Jeśli nie mam spotkań, resztę czasu poświęcam na korespondencję z klientami i partnerami, jak również współpracę z zespołem nad prowadzonymi obecnie projektami. Jak przystało na miłośnika fanpage'a „Junior Brand Manager”, dawanie feedbacku to jedno z moich ulubionych zadań. Obie te rzeczy mogę robić asynchronicznie, co sprawia, że np. w Azji czas od 10.00 do 14.00 jest idealną porą na pracę w takim trybie.

Poniżej zebrałem kilka rzeczy, które pomagają mi w pracy głębiej.

#1 ŚRODOWISKO PRACY

Lubię zmieniać miejsca. Często mój dzień pracy rozgrywa się w różnych lokalizacjach. Niezmienne pozostaje jedno: muszę czuć się swobodnie. Regularnie zdarza mi się po kilka razy zmieniać miejsce w biurze coworkingowym czy kawiarni, bo „coś jest nie tak”. Pełen komfort jest kluczem do tego, by być jak najbardziej wydajnym i skończyć pracę możliwie najszybciej. Czasami pomaga mi w tym tzw. *workstation popcorn* – rozwiązanie to podsunął mi kiedyś kolega z Buffera. Polega ono na wykonaniu określonego zestawu zadań, a następnie zmianie miejsca i pracy nad kolejnym zestawem w nowym.



Źródło: <https://buffer.com/resources/5-ways-to-get-more-done-by-working-smarter-not-harder/>

Przenosiny są formą przerwy, a zmiana otoczenia może pomagać np. przy pracy twórczej.

Istotnym elementem układanki jest osiągnięcie stanu pełnego skupienia na pracy. Ja nie ruszam się bez wygłuszających słuchawek. Pomagają mi całkowicie odłączyć się od otoczenia, gdziekolwiek bym się znajdował. Także teraz nie byłbym w stanie skoncentrować się bez nich na pisaniu tego rozdziału, bo po plaży biega gromadka uroczo rozkrzyczanych wietnamskich dzieci. W słuchawkach przenoszę się do innej rzeczywistości. Od trzech lat niezmiennie używam tej samej pary, a ich zakup był dla mnie przełomem, jeśli chodzi o efektywność pracy w głośnych miejscach. Od niedawna swoją parę ma także Ola i w końcu może cieszyć się komfortem pracy bez wysłuchiwania moich krzyków – minusem słuchawek wygłuszających jest fakt, że samego siebie słyszy się bardzo cicho, a przez to niestety mówi nieco głośniej...

Drugim elementem mojego zdalnego biura jest podróżny stojak na komputer. Odkryłem go dopiero dwa lata temu i muszę przyznać, że nadal wzbudza zainteresowanie w kawiarniach czy biurach coworkingowych, bo nie jest tak popularny, jak na to zasługuje. W połączeniu z myszką i klawiaturą w pełni odpowiada na moje potrzeby ergonomicznego stanowiska pracy. Ale oczywiście zdarza się też, że pracuję z laptopem na kolanach.

Więcej na temat przygotowania swojej przestrzeni do pracy znajdziecie w rozdziale 7.

#2 ORGANIZACJA PRACY

Kluczem do ogarnięcia chaosu są dla mnie trzy narzędzia: Asana (zarządzanie zadaniami i projektami), Google Calendar oraz Toggl Track (zarządzanie czasem).

Asana pomaga mi w planowaniu pracy zgodnie z priorytetami projektów, w które jestem zaangażowany. Jako Remote-how korzystamy z niej od początku istnienia firmy, ale na rynku jest bardzo dużo narzędzi, które mogą ją zastąpić: od Todoista, idealnego do osobistego zarządzania zadaniami, po platformy takie jak Trello, Basecamp czy Wrike, stworzone z myślą o pracy w zespole. Wybór jest ogromny, więc każdy znajdzie coś dla siebie.

Google Calendar pomaga mi zarządzać czasem – i tym zawodowym, i prywatnym. To dzięki niemu jestem w stanie efektywnie łączyć dwa światy i dbać o codzienne rytuały, które udało mi się wprowadzić i których nie chcę utracić. W kalendarzu znajdują się również sprawy prywatne, jak siłownia, wizyta u dentysty czy spotkanie ze znajomymi. Ułatwia to gospodarowanie czasem nie tylko mnie, ale także innym członkom zespołu, którzy wiedzą, kiedy jestem dostępny. Oczywiście nie cały dzień mam zaplanowany

od A do Z. Zostawiam sobie miejsce na spontaniczność i korzystam z niego niemal codziennie. Wszystko jednak w ustalonych ramach, bez szkody dla pracy.

Ostatnim narzędziem, które wykorzystuję podczas codziennych sesji pracy głębokiej, jest Toggl Track – narzędzie do mierzenia czasu, który poświęcam na poszczególne zadania czy też obszary pracy. Nie jest to oczywiście pełne zestawienie narzędzi oraz metod, skupiłem się w tym miejscu tylko na organizacji pracy. Więcej informacji znajdziecie w rozdziale 7.

#3 ZARZĄDZANIE CZASEM

Do precyzyjnego mierzenia czasu pracy w celu poprawy jej wydajności przymierzałem się już kilka razy. Próby te zawsze kończyły się porażką – po kilku dniach czy tygodniach po prostu o tym zapominałem. Przełomowy okazał się eksperyment, który postanowiłem na sobie przeprowadzić: ile czasu faktycznie pracuję, a ile „jestem w pracy”? Jeśli pierwszy mail czytam o 6.30, a ostatnie spotkanie z klientem mam o 22.30, to czy faktycznie pracuję 16 godzin? Oczywiście, że nie! Ale z powodu tak dużej elastyczności czasu pracy nie potrafiłem określić, przez jaką jego część naprawdę coś robię. Gdy przeanalizowałem dane z ponad półrocznego codziennego korzystania z Toggl'a, okazało się, że pracuję od 8 do 10 godzin

dziennie. Tyle czasu poświęcam na wykonywanie zadań, wyłączając wszystkie przerwy i rozpraszacze. Zero prokrastynacji, czysta praca. Online jestem zaś około 10-12 godzin dziennie, pracując przy komputerze albo odbywając spotkania przez telefon.

Momentem przełomowym, który zdecydowanie poprawił moją efektywność, było wypróbowanie metody Pomodoro. Książkowo są to 25-minutowe interwały (ja zazwyczaj wydłużam je do 45-50 minut), w trakcie których zajmuję się wyłącznie jednym zadaniem. Telefon znika z pola widzenia, a ja skupiam się na konkretnej sprawie, pracując zwykle tylko w jednym oknie przeglądarki. Po każdym interwale przychodzi czas na 5-minutową przerwę.

Więcej na temat planowania swojego czasu znajdziecie w rozdziale 7.

14.00-18.00 – PRZERWA I WSPÓŁPRACA Z ZESPOŁEM

Zanim przejdę do kolejnej części dnia, staram się zrobić przerwę. Jeśli pracuję z biura coworkingowego, idziemy ze znajomymi na obiad. Czasem wybieram się na samotny spacer albo odprężam podczas gotowania. Taka przerwa trwa przeważnie od pół do półtorej godziny. Daje mi to chwilę na odetchnięcie, by być gotowym do drugiej części dnia,

wymagającej współpracy z rozszanym po całym świecie zespołem Remote-how. Szczególnie zwariowany był rok 2019, kiedy z Olą, Magdą i Markiem podróżowaliśmy przez pięć miesięcy po Azji, a reszta zespołu była w Europie, Ameryce Północnej, a przez pewien czas także w Ameryce Południowej, łącząc pełnoetatową pracę z festiwalem w Rio de Janeiro. W sumie dziewięć krajów na trzech kontynentach. Zwykle jednak jesteśmy oddaleni od siebie najwyżej o 6-7 godzin.

W Azji popołudnia poświęcam głównie na kontakt z zespołem. Wtedy odbywają się nasze spotkania statusowe, wspólna praca nad projektami albo wirtualne kawki i lunchy. Lubimy się, nadajemy na tych samych falach i zawsze mamy o czym rozmawiać. Sam uwielbiam gadać (z sensem lub bez), więc często, zanim przejdziemy do części biznesowej, trochę czasu upływa nam na omówieniu m.in. wiadomości ze świata polityki, plotkach branżowych czy po prostu opowiedzeniu, co u kogo słyhać. Ale gdy przechodzimy do tematów Remote-how, zaczyna się profesjonalne spotkanie zdalne: z agendą, prowadzeniem notatek czy wykorzystaniem narzędzi do współpracy zdalnej w czasie rzeczywistym, jak np. Mural, który służy za wirtualną tablicę. Czasami podczas spotkań siedzę przy biurku, czasem spaceruję po plaży i krzyczę na całe gardło. Nieważne, gdzie i jak – ważne, że praca wre!

18.00-22.00 – WIĘCEJ PRACY ALBO... EKSPLOWANIE

Moje wieczory mają dwa oblicza. Najczęściej są kontynuacją dnia pracy: kolejne spotkania, maile, projekty. Czasami trafia się jednak wolne. Wtedy ruszamy poznawać okolicę, w której się akurat znajdujemy. Uwielbiamy jeść, więc nasze podróże kręcą się wokół doznań kulinarnych. Kocham street food w różnej postaci, dlatego też gdziekolwiek jestem, zamieniam się w Roberta Makłowicza. Eskapady po targach nocnych w Kambodży, Hongkongu, Meksyku czy Portugalii odbywamy przeważnie po całym dniu ciężkiej pracy. „Zwykły” wtorkowy czy środowy wieczór potrafił się zmienić w odcinek food-vloga, kiedy to poznawaliśmy miejscowe knajpki. Zawsze według jednej zasady – im bardziej lokalnie (włączając w to przemykające w oddali szczyry), tym większa szansa na ucztę. Nie musimy czekać do piątku, żeby „wyjść na miasto”. Każdy dzień może przynieść namiastkę weekendowej wolności i przysporzyć nieoczekiwanych wrażeń.

Z PIERWSZEJ RĘKI

JAK WYGLĄDA TYPOWY DZIEŃ PIĘCIORGA ZUPEŁNIE RÓŻNYCH OSÓB PRACUJĄCYCH ZDALNIE

Dla każdego dzień w zdalnym biurze może oznaczać coś innego. W tym właśnie tkwi urok posiadania wpływu na to, jak wygląda nasza codzienność. U mnie kręci się ona wokół podróży. Jestem jednak w mniejszości, co widać na przykładzie opisów typowych dni pracowników zdalnych, które zebraliśmy poniżej wśród członków globalnej społeczności Remote-how.

- Rodzina przede wszystkim
- Nocny marek
- Łowca przygód
- Zdalne życie w rodzinnym mieście
- Zdalna backpackerka

RODZINA PRZEDE WSZYSTKIM

Katina, 48 lat

Dyrektorka ds. marketingu cyfrowego

Dlaczego zdecydowałaś się na pracę zdalną?

Przez stres związany z dojazdami do biura trafiłam do szpitala dwukrotnie w ciągu zaledwie pół roku. A moja mama

zmarła młodo. Ale nawet pomijając kwestie zdrowotne, tkwienie przez kilka godzin w korkach wydawało mi się straszliwą stratą czasu.

Twój poranek?

Zaparzam kawę i karmię mojego rozpieszczonego nadzorcę – kota syjamskiego. Zakładam słuchawki i włączam Brain.fm, by się skupić. Jeśli potrzebuję dodatkowej inspiracji, zapalam świecę zapachową.

Popołudnie?

Robię przerwę na spacer albo spędzam trochę czasu z córką. Za rok skończy szkołę średnią, więc bardzo zależy mi na utrzymaniu z nią dobrych relacji, nim wyjedzie na studia.

Wieczór?

Spędzam go z mężem i na wspólnej rodzinnej kolacji.

Co zmieniło się w twoim życiu, gdy zaczęłaś pracować zdalnie?

Mogę poświęcić więcej uwagi swojemu zdrowiu, zwłaszcza równowadze psychicznej. No i nie mam już takich wyrzutów sumienia jako matka! Jestem w stanie być dla dzieci oparciem prawie zawsze, gdy tego potrzebują. Mam też czas na

pielęgnowanie przyjaźni, choćby regularne spotkania przy kawie, o czym wcześniej mogłam tylko pomarzyć.

NOCNY MAREK

Mitasha, 32 lata

Specjalistka HR

Dlaczego zdecydowałaś się na pracę zdalną?

Musiałam przejść na pracę zdalną w 2018 r. Mój ojciec miał zapaść i wróciłam ze Stanów Zjednoczonych do niedużego miasta w Indiach, by się nim opiekować. A w zeszłym roku, zwłaszcza w maju, życie w Mumbaju i okolicach stanęło na głowie w związku z pandemią COVID-19. Praca zdalna wydała mi się w tej sytuacji nie tylko korzystna dla mnie samej, ale i odpowiedzialna ze względu na dobro innych.

Twój poranek?

Jestem nocnym markiem, więc poranki są dla mnie teraz o wiele przyjemniejsze! Zaparzam filiżankę herbaty, robię 15-minutową sesję mindfulness, podlewam rośliny i nakładam maseczkę.

Popołudnie?

Zaczynam pracę dość późno, więc popołudniami jestem w wirze zadań i spotkań, rozmów z kandydatami, itd. Na szczęście mieszkam z rodziną, więc nie muszę martwić się o lekkie, pożywne i świeże lunchy. A co najlepsze, nie muszę posiłkować się kofeiną ani cukrem, by przewyciężyć poobiednią senność. Po prostu idę na krótki spacer, relaksuję się z krewnymi albo czytam 15-20 minut i znów jestem gotowa do działania.

Wieczór?

Wieczorami jestem zwykle nieco bardziej zdenerwowana, niż gdy pracowałam w biurze. To taka pora dnia, gdy zamartwiam się, że nie pracuję dość efektywnie albo że nie wyrobię się ze wszystkim przed deadline'em. Staram się odcinać od pracy, wyłączać powiadomienia i odkładać służbowy laptop, by zachować równowagę. Lubię też przejść się po okolicy albo zabrać za przygotowywanie kolacji i przez 2-3 godziny nie wracać do sypialni, w której pracuję.

Co zmieniło się w twoim życiu, gdy zaczęłaś pracować zdalnie?

Mam więcej czasu na swoje pasje: dołączyłam do klubu książki, opublikowałam własne teksty i zaczęłam inwestować! Jestem też w związku na odległość, a praca zdalna okazała

się jednym z najlepszych sposobów na pogodzenie rozwoju zawodowego, opieki nad tatą i małżeństwa. Doceniam fakt, że po powrocie do rodzinnego miasta poprawił się poziom mojego życia – mam tu czystsze powietrze, dostęp do świeżej żywności prosto z grządki, przyzwoitą infrastrukturę, no i przestronniejszy dom (dzięki uprzejmości rodziców!). Nie chcę jednak przemilczać wad pracy zdalnej. Bardzo tęsknię za zastrzykami pozytywnej energii i motywacją, jakie dawało mi działanie w grupie dążącej do osiągnięcia wspólnego celu.

ŁOWCA PRZYGÓD

Greg, 31 lat

Dyrektor generalny

Dlaczego zdecydowałeś się na pracę zdalną?

Pracuję od prawie 10 lat i czułem, że przyspawany do biurka jestem o wiele mniej twórczy i znacznie wolniej rozwiązuję problemy. Pracując na swoich zasadach, stałem się bardziej efektywny i spełniam się, realizując fascynujące projekty. Poza tym intensywność pracy, którą wykonuję, wymaga regularnych przerw na zresetowanie umysłu, a o to znacznie łatwiej podczas sesji surfingu, wspinaczki górskiej albo wypadu na żagle niż w betonowej dżungli.

Twój poranek?

Wstaję wcześnie, by o świcie być już nad morzem. Najpierw spaceruję, co pomaga mi oczyścić umysł. Potem trenuję: robię interwały na plaży i pływam, w sumie do 40 minut. Następnie ćwiczę jogę albo medytuję, a wreszcie wracam na zdrowe śniadanie (głównie lokalne owoce, nasiona i ziarna oraz tłuszcze). No i na koniec prysznic. Fakt, trochę to wszystko trwa, ale świetnie przygotowuje mnie do intensywnego, czasem nawet 12- albo 14-godzinnego dnia pracy.

Popołudnie?

Zaczynam od pracy koncepcyjnej. Potem przerwa na lunch w lokalnej knajpce, jakieś miejscowe przysmaki i krótka sje-sta, ale zawsze aktywna: zwiedzam mniejsze miasteczka, spaceruję po plaży i na koniec piję mocne espresso. Potem skupiam się na bardziej technicznych i „produktywnych” zadaniach. W końcu każda praca ma również takie, bardziej nużące i mechaniczne oblicze.

Wieczór?

To czas na nagrody i przyjemności. Gdy już się ze wszystkim obrobuję, wychodzę poznać lokalną, wieczorną codzienność. Uwielbiam miasteczka o zmierzchu, zachody słońca i widok gwiazd pojawiających się na niebie gdzieś na pustkowiu. To dobry moment na skosztowanie

lokalnych słodkości i podpytanie miejscowych o ciekawe cele weekendowej wycieczki. A także na zwykłe pogaduchy, często bardzo inspirujące. Bywa jednak, że mam ochotę w spokoju pobyc sam. Czasami słucham wtedy podcastów.

Co zmieniło się w twoim życiu, gdy zacząłeś pracować zdalnie?

Uświadomiłem sobie, jak cenny jest czas. I to, że praca nie musi być karą ani mordęgą, tylko częścią mojego stylu życia. Nauczyłem się też wydajności, odpowiedzialności i dyscypliny. Mam przecież szansę zainspirować innych do dokonania pozytywnych zmian w życiu i postępowania w zgodzie z samym sobą.

ZDALNE ŻYCIE W RODZINNYM MIĘŚCIE

Brett, 30 lat

Menedżer ds. programu „Przyszłość pracy”

Dlaczego zdecydowałeś się na pracę zdalną?

Na własnych warunkach pracuje mi się lepiej. W biurze trudno mi utrzymać tę samą wydajność przez bite osiem godzin. Podoba mi się zarządzanie własnym czasem. Gdy

się zmęczone, ucinam drzemkę i wracam do pracy z nowymi siłami. Zależało mi też na tym, by zostać w Atlancie, ale nie ograniczać się do lokalnych ofert pracy.

Twój poranek?

Śniadanie jem zwykle już w biurze coworkingowym, czasami umawiam się na nie z przyjacielem. Bardzo cenię sobie towarzystwo innych ludzi i osobisty kontakt, nawet jeśli nie pracujemy razem.

Popołudnie?

Mam czas, by samemu gotować luncha i wcześniej niż kiedyś zabierać się za przygotowywanie kolacji. Dzięki temu odżywiam się zdrowiej i mniej wydaję na jedzenie.

Wieczór?

Mam drugą, także zdalną pracę, więc wieczorami zwykle dorabiam do pensji.

Co zmieniło się w twoim życiu, gdy zacząłeś pracować zdalnie?

Pracuję wydajniej, jestem lepiej zorganizowany i mam więcej czasu wolnego – a właśnie tego zawsze chciałem.

ZDALNA BACKPACKERKA

Chelsea, 27 lat

Projektantka stron internetowych i specjalistka
ds. strategii marek

Dlaczego zdecydowałaś się na pracę zdalną?

Zaczęłam podróżować z plecakiem i pokochałam ten styl życia. Szybko zdałam sobie sprawę, że muszę znaleźć sposób na zarabianie online. Wybrałam pracę zdalną, bo uwielbiam życie pełne przygód – to ono jest dla mnie priorytetem.

Twój poranek?

Gdy tylko się obudzę, włączam muzykę. Biorę prysznic, ogarniam się, gdziekolwiek bym akurat mieszkała, a potem biorę się za przeglądanie maili. Następnie idę poćwiczyć na siłowni albo na spacer i układam plan dnia w zależności od potrzeb klientów oraz atrakcji, które chodzą mi po głowie.

Popołudnie?

Popołudnia bywają bardzo różne: czasem zasuwam w pocie czoła, kończąc zlecenia, a czasem chodzę sobie po mieście, idę na plażę albo wyruszam w poszukiwaniu nowych przygód.

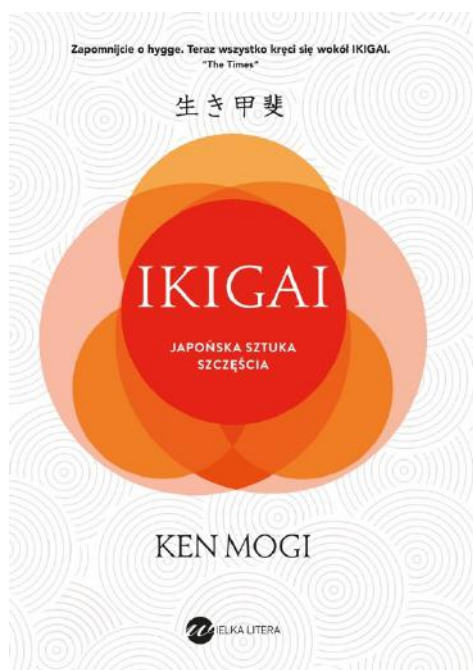
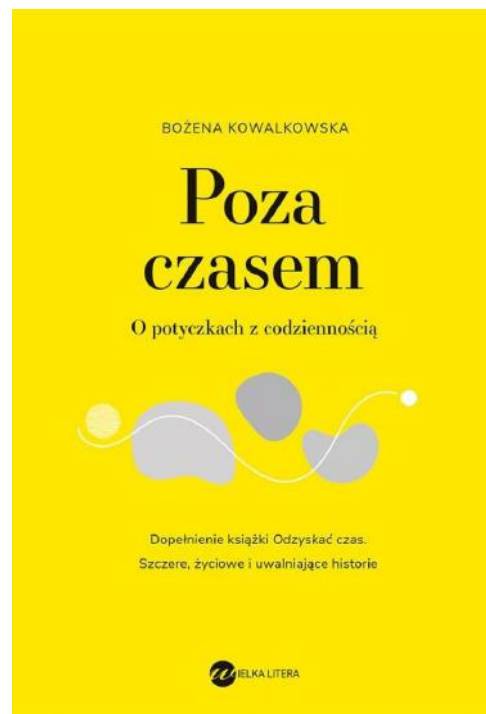
Wieczór?

Zawsze staram się rano i po południu zrobić, co mam do zrobienia, by wieczorem móc się odprężyć, przespacerować się po okolicy, wyskoczyć na kolację albo drinka i obejrzeć zachód słońca. A po naprawdę męczącym tygodniu lubię ugotować sobie furę wegetariańskiego jedzenia i objadać się, oglądając dokumenty na Netfliksie.

Co zmieniło się w twoim życiu, gdy zaczęłaś pracować zdalnie?

Musiałam znaleźć równowagę między pracą a przygodami, bo mój biznes zaczął rozwijać się bardzo dynamicznie. Zatrudniłam asystentów, co bardzo pomogło i mnie, i firmie. Wsparciem były też spotkania z ciekawymi ludźmi, dlatego naprawdę UWIELBIAM brać udział w zlotach cyfrowych nomadów.

Mogą zainteresować Cię również:



Zapraszamy na wielkalitera.pl