

# 8 pomysłów na uświęcenie pracy zdalnej

Wielu z nas ciągle uczy się, jak efektywnie pracować w domu. Oto osiem praktycznych pomysłów, jak usprawnić naszą pracę zdalną, efektywniej współdziałać z kolegami i spowodować, by nasze zajęcia były realizowane w jedności z Bogiem.

26-02-2021

## **1. Harmonogram: zacząć wcześniej i skończyć wcześniej**

Rozpoczęcie dnia jest dużym wyzwaniem. Ustaw swój grafik tak, jakbyś był w pracy i ten grafik byłby dla ciebie obligatoryjny. Pomyśl, że twój czas należy nie tylko do ciebie, że musisz również zająć się rodziną i odpocząć. Bądź w tym względzie przykładem dla twoich kolegów i domowników. Co więcej, jest to wielkim ćwiczeniem w okresie wielkopostnym – pokutą jest tu dokładne przestrzeganie ustalonego harmonogramu, nawet „jeśli ciało stawia opór lub umysł ma zamiar uciec w chimerycznych snach” („Przyjaciele Boga”, pkt 138).

## **2. Bądź zorganizowany, jakbyś przebywał w miejscu pracy**

Styl ubierania się jest częścią naszej osobowości. Słowo elegancja (łac. gust, smak; układność, poprawność) ma związek z wiedzą, jak wybrać

ubiór najbardziej odpowiedni na każdą okazję. Kompetencja w pracy nierzadko rozpoczyna się od sposobu ubierania się – również wtedy, gdy nie mamy żadnych spotkań ani wideokonferencji. Doprowadź się do porządku, jakby to był normalny dzień pracy. Ustal te same wysokie standardy, jak przy wykonywaniu normalnych obowiązków.

### **3. Nie jest obojętne to, gdzie pracujesz**

Niektóre badania zalecają posiadanie wyłącznej przestrzeni do pracy, choć w warunkach domowych może to być trudne do osiągnięcia. Postaraj się stworzyć niezależną, czystą i uporządkowaną przestrzeń dla siebie. Doświadczamy tego także w przestrzeni wirtualnej – wszyscy wiemy, że dobrze jest mieć na komputerze schludnie przechowywane i usystematyzowane foldery. Przy okazji, dobrze byłoby

mieć blisko siebie dyskretny (prawdziwy lub wirtualny) krucyfiks lub obraz Matki Bożej, który wspomaga nas w odczuwaniu obecności Boga.

#### **4. Wyłącz powiadomienia z serwisów społecznościowych**

Spróbuj wyłączyć lub zablokować w sieci komunikaty z serwisów społecznościowych, jeśli nie są ci one niezbędne do pracy. Należy również ograniczyć surfowanie po internecie i dostęp do prywatnych e-maili.

Ułatwia to posługiwanie się służbową pocztą elektroniczną. Niewskazane jest także stałe sprawdzanie wiadomości o sytuacji epidemiologicznej, chociaż powinniśmy być w tym względzie poinformowani. Można na to znaleźć czas po pracy. Będziemy bardziej skuteczni, jeśli skoncentrujemy się na tym, co robimy.

## **5. Poinformuj rodzinę o najważniejszych momentach swojej pracy**

Nie każdy dzień pracy jest tak samo intensywny i niecodziennie wykonywane są te same zadania. Poinformuj rodzinę z wyprzedzeniem, kiedy potrzebujesz więcej ciszy na wideokonferencje, kiedy masz dni bardziej intensywnej pracy, której nie możesz przerwać z żadnego powodu. Korzystaj też z naturalnych przerw w pracy, aby rozprostować nogi i pobyć z dziećmi. Dostosuj godziny pracy do pory rodzinnych posiłków.

## **6. Wirtualna komunikacja z kolegami: kilka wskazówek**

Służenie innym to bardzo ważna cnota. Łatwo jest poczuć się zwolnionym z obowiązku chrześcijańskiej miłości do kolegów w czasie pracy zdalnej. Ale kontakt z kolegami z zespołu, szefem lub

podwładnymi jest teraz bardziej potrzebny niż kiedykolwiek.

Humanizacja kontaktów oznacza umiejętność zrozumienia ograniczeń występujących w pracy zdalnej.

Trzeba być pozytywnie nastawionym do wszelkich otrzymywanych pytań, okazywać współczucie dla sytuacji zdrowotnych, próbować poprawić ton rozmowy lub styl wysyłanych e-maili. Należy unikać ograniczania się do kontaktu pisemnego, preferować inne formy komunikacji, bogatsze emocjonalnie.

## **7. Dążenie do dostosowania się do nowej technologii**

Jest bardzo prawdopodobne, że będziesz musiał uruchomić nowy program komputerowy, który twoja firma udostępnia swoim pracownikom. Na początku możesz się opierać i nie chcieć uczyć pracy z innymi narzędziami, które pozwalają zoptymalizować działania twojego

zespołu. Warto poświęcić trochę czasu na zapoznanie się z podręcznikiem lub samouczkiem do nowego oprogramowania. Tak zainwestowany czas zawsze się opłaci. Pomagaj kolegom w pełnym wykorzystaniu nowych aplikacji.

## **8. Nie zapomnij: Bóg jest miarą wszechrzeczy – ofiaruj mu swoją pracę**

„Każda rzecz staje się święta, jeśli jest ofiarowana Bogu. Wszystkie dobra tego świata pochodzą od Boga, ale dzięki naszej wolności uzyskują nowy wymiar. Nasza wolność, praca sama w sobie, nawet jej materialny wymiar, może stać się święta poprzez Boga” (Ks. Fernando Ocariz, 20.10.2017).

**Plik pdf lub png**

---

pdf | dokument generowany  
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-  
pl/article/8-pomyslow-na-uswiecenie-  
pracy-zdalnej/](https://opusdei.org/pl-pl/article/8-pomyslow-na-uswiecenie-pracy-zdalnej/) (09-03-2026)