**CBRE: 7 doporučení, jak efektivně pracovat z domova**

Praha, 24. března 2020 – V současné době moderních technologií má s home office neboli s prací z domova zkušenost řada českých zaměstnanců, tzv. bílých límečků pracujících u počítače každý den. Ve většině případů se však jedná o pouhých pár dní v roce. Proto je zcela bezprecedentní aktuální situace, kdy firmy zavádějí v boji proti šíření koronaviru a ochraně svých zaměstnanců práci z domova ve velkém. Pro zaměstnance to znamená ochranu, ale zároveň také výzvu, jak si co nejlépe zorganizovat svou práci a čas (obzvlášť nyní, když doma fungujeme v mnoha dalších rolích, třeba jako kuchaři či učitelé svých dětí). CBRE, světový lídr v oblasti komerčních realitních služeb, proto přináší sedm základních doporučení, jak práci z domova zvládat efektivně a bez šrámů na duši i na zdraví.

*„Vždy, když klientům pomáháme s nastavením vzdálené práce pro jejich zaměstnance, snažíme se obavy vedoucích pracovníků rozptýlit slovy „nebojte, když svým lidem umožníte práci z domova, neznamená to, že se celá firma rozprchne a vy absolutně ztratíte přehled“. Dnes ale nastala extrémní situace. Téměř bez přípravy a ze dne na den. V takové chvíli jsou klíčové dvě věci: neztratit osobní rutinu a rytmus, a dále udržovat dostatečný kontakt s kolegy, zejména ze svého týmu. Vše ostatní se časem poddá. Přinášíme proto pár tipů a rad, vycházejících z našich mnohaletých zkušeností,“* komentuje **Filip Muška, workplace konzultant CBRE**, specializující se na odborné poradenství v oblasti pracovního prostředí, tj. budování atraktivního a zdravého prostředí pro zaměstnance, které vede ke zvyšování produktivity a úspory nákladů firmy v souladu se životním prostředím.

**Pravidlo č. 1: Vytvořte si samostatný pracovní prostor**

Pokud chcete být výkonní, zapomeňte na pohovku. Najděte si jiné místo: stůl a židli ve vaší domácnosti, které bude určeno pouze a jedině pro práci. Tato zóna musí být jasně oddělena od klidové oblasti, aby vás nic nerozptylovalo a mohli jste se nerušeně soustředit na vaše úkoly. Vezměte v úvahu správné osvětlení a vytvořte si prostor pro všechny věci, které musíte mít po ruce, abyste neztráceli čas jejich hledáním.

**Pravidlo č. 2: Dodržujte stejnou pracovní dobu**

Nastavte si budík na stejný čas, jako běžně chodíváte do kanceláře. Pozdější vstávání je lákavé, ale může negativně ovlivnit vaši koncentraci, kvalitu práce a ve svém důsledku i spokojenost: vaši i šéfovu. Obdobně není dobré protahovat práci do pozdních odpoledních hodin. Mějte neustále přehled o čase a dodržujte svou standardní pracovní dobu. Nezatěžujte se pracovními záležitostmi, když máte „padla“ a naopak neprodlužujte čas na odpočinek. Sledujte, kolik času vám zaberou různé aktivity a hlídejte se, abyste nesklouzli k extrémům (prokrastinace vs. workoholismus).

**Pravidlo č. 3: Stanovte si pracovní plán včetně přestávek**

I v kanceláři vás kolegové dříve či později odvedou na chvilku pryč od pracovního stolu, například na oběd nebo šálek kávy. Takové přestávky jsou stejně důležité i doma. Nejlepší je naplánovat si krátkou pauzu každou hodinu a cca na 5 minut vstát od stolu, protáhnout se a nechat odpočinout oči od monitoru. Jediné, co musíte udělat, je nastavit si budík či využít příhodnou aplikaci v mobilu, abyste stanovený čas dodrželi. Také si dovolte jednu delší přestávku na oběd či půlhodinovou procházku v přírodě, kdy skutečně opustíte váš stůl a vyčistíte si hlavu.

**Pravidlo č. 4. Utužujte vztahy s kolegy**

Dobré vztahy na pracovišti, osobní kontakt a bezprostřední projevy přátelství jsou pro většinu zaměstnanců důležitým kořením pracovního života. To, že nyní pracujete na dálku, neznamená, že se musíte cítit izolovaně. Pouze to bude vyžadovat více vědomého úsilí. Začněte ráno tím, že pošlete zprávu svému týmu na WhatsApp anebo do jiné společné konverzační skupiny. Své novinky z práce či úsměvné historky z domova sdílejte s kolegy i během dne.

**Pravidlo č. 5. Dávejte pozor na nezdravé svačinky**

Neomezený přístup k domácí lednici je velké pokušení, které může vést k nadměrné konzumaci i nezdravé stravě. Proto se ujistěte, že ve své blízkosti máte převážně ovoce, zeleninu a další zdravé pochutiny. Pravidelné svačinky jsou v pořádku. Nicméně v současné době, kdy má většina z nás méně pohybu než obvykle, je potřeba pečlivě sledovat, co jíme.

**Pravidlo č. 6. Nezapomínejte na svůj vzhled**

Někteří odborníci říkají, že to, jaké oblečení si zvolíte, ovlivní vaše pocity, náladu i způsob chování. Takže na pyžamo zapomeňte! Pánský oblek či dámský kostýmek nejsou nezbytně nutné, ale šaty, které byste si například vzali na „casual Friday“, se hodí. Budete se díky tomu cítit sebevědomě a kompetentně.

**Pravidlo č. 7. Zůstaňte se svým týmem v kontaktu**

I při práci na dálku je nezbytné, abyste cítili profesionální propojení s kolegy a dostávali zpětnou vazbu od nadřízeného. Stanovte si jasná očekávání v rámci svého týmu, konzultujte pracovní záležitosti s každým, kdo má být do úkolu zapojen, a diskutujte o dosažených výsledcích. A nezapomeňte: pravidelné koordinační schůzky týmu může snadno nahradit video konference.

*„Na závěr snad jen poslední rada, tentokrát pro zaměstnavatele. Podporujte ve své firmě atmosféru vzájemné důvěry a povzbuzujte lidi, aby převzali zodpovědnost za svou vlastní práci. Zaměřte se nikoliv na čas a dobu strávenou za pracovním stolem, ale na skutečné výsledky v podobě odvedené práce,“* dodává **Filip Muška.**

**Kontakt:**

**Crest Communications, a.s.**Denisa Kolaříková Kamila Čadková
Account Manager Account Director
Gsm: +420 731 613 606 Gsm: +420 731 613 609
email: denisa.kolarikova@crestcom.cz email: kamila.cadkova@crestcom.cz
[www.crestcom.cz](http://www.crestcom.cz/cz)

**CBRE**

Pavlína Musilová, Communications Manager, +420 606 611 074, [pavlina.musilova1@cbre.com](file:///C%3A%5CUsers%5Cnotebook%5CDownloads%5Cpavlina.musilova1%40cbre.com)

CBRE Czech Republic [Facebook](https://www.facebook.com/pages/CBRE-News/626929170775263?ref=ts&fref=ts), [Linkedin](https://www.linkedin.com/company/3585825?trk=tyah&trkInfo=clickedVertical%253Acompany%252Cidx%253A1-1-1%252CtarId%253A1431360641868%252Ctas%253Acbre%2520czech), [Instagram](https://www.instagram.com/cbre_cz/)

**O CBRE**

CBRE Group, společnost figurující na žebříčku Fortune 500 a indexu S&P 500 se sídlem v Los Angeles, je světovou vedoucí společností v oblasti realitních služeb a investic (z hlediska výnosů za rok 2019). S přibližně 100 000 zaměstnanci poskytuje služby majitelům nemovitostí, investorům a nájemníkům prostřednictvím více než 530 poboček po celém světě (do tohoto součtu nejsou započteny dceřiné společnosti). Společnost CBRE poskytuje širokou škálu integrovaných služeb od správy a údržby nemovitostí, obchodních transakcí, projektového managementu, investičního managementu přes oceňování nemovitostí, pronájmu a prodeje nemovitostí, strategického poradenství až po hypoteční a developerské služby. S téměř 350 zaměstnanci CBRE v České republice spravuje téměř 75 objektů komerčních budov o celkové rozloze téměř 1,2 mil. m2. Pro více informací navštivte internetové stránky společnosti na [www.cbre.cz](http://www.cbre.cz).