



Homeoffice nie je dovolená

Nielen o tom ako prežiť karanténu

Marián MIHALO,
Technology community leader

Plán a disciplína

UJASNITE SI VAŠE ÚKOLY VŽDY PRED ZAČIATKOM I S OHLADOM NA PARTNEROV V DOMÁCNOSTI



01

ČAS A RITUÁLY

Nastavte si budík a dodržujte ho, ako by ste chodili do práce. Prezlečte sa... atď....

02

MIESTO

Doporučujem jedno miesto, ale mimo svoju relax zónu.

03

TASKY

Napište si úkoly vrátane svojho zapojenia do kontroly a učenia detí, varenia, atď..

04

ZAPOJENIE OSTATNÝCH

Áno, či nie? Čo ak majú ostatní členovia domácnosti viac energie a radi sa zapoja?

Pauza, Pohyb, Meetingy

ČERSTVÝ VZDUCH A PREKRVENIE SVALOV/TELA/MOZGU ZVÝŠI VAŠE SÚSTREDENIA A POZORNOSŤ



01

MAX 45 MIN A PAUZA

Pretiahnite si svaly, odskočte si, spravte si kávu/čaj, pustite si k sebe čerstvý vzduch

02

ONLINE MEETINGY

Používajte techniku, kameru, aplikujte pauzy, moderujte a dávajte každému priestor.

03

VIRTUÁLNE CAFE

Ak zvyknete chodiť s kolegami v práci, dohodnite si to i v online....

04

KONTROLA DETÍ

Skontrolujte si svoje ratolesti, či sa naozaj učia a robia si úkoly...

Eliminujte vyrušovanie a rozptyľovanie

AK VÁS PREDSA LEN NIEKTO VYRUŠÍ, MAJTE ZOZNAM ÚKOLOV U SEBA, ABY STE SA RÝCHLO VRÁTILI K AKTUÁLNEMU.

01

SOCIÁLNE SIETE

Vypnite si notifikácie, nepúšťajte si FB/IG/Twitter ak to nie je súčasť práce.

02

MOBIL/TABLET

Nechajte si ho v inej miestnosti aby ste ich ani nepočuli...

03

REŠPEKTUJTE PARTNERA

Pred mítingom či prácou, dohodnite si „DND“ pravidlá s rodinnými príslušníkmi.

04

KREATÍVNE ÚKOLY PRE DETI

Po obmedzenú dobu vymyslite kreatívnu hru/pravidlá pre deti...



Investujte do seba – vyhrad'te si čas

ČOKOLVEK NOVÉ ČO SA NAUČÍTE ČI SPRAVÍTE PRE NIEKOHO INÉHO VÁM PRINESIE OHROMNÝ POCIT SPOKOJNOSTI

01

NAUČTE SA NIEČO „BLÁZNIVÉ“

Naučte sa hrať na nejaký hudobný nástroj, maľujte, tancujte, improvizujte...

02

ONLINE KURZY

Neskutočné možnosti... Napr. [Leaders of Learning](#) (Harvard University), [7 Creative Leadership Skills that Drive Change](#), [Hyperthinking: improve your day to day learning & creativity](#), [Success](#) (University of Pennsylvania), [Moralities of Everyday Life](#) (Yale University), [5 Amazing Psychology Experiments](#) a mnoho ďalších ...

03

SPRAVTE NIEČO PRE DRUHÝCH

Odmeňte sa, oceňte iných, spravte niečo pre ostatných, pomáhajte....



Budúcnosť online mítingov a interakcie

VIRTUÁLNY MÍTING AKO KEĎ SEDÍM NA PRACOVISKU ALEBO EŠTE VIAC...

01

NAMODELUJME A NADESIGNUJME SI VLASTNÚ PODOBU MEETING ROOMU

Nástroje už existujú - Mozilla Hubs, Altspace VR, Somnium Space, atd.

02

INTERAKTÍVNA SPOLUPRÁCA

Využitie interaktívnych tabulí, tabletov, premietanie priamo do virtuálnych miestností, vysoká kvalita prenosu videa i audia...

Pripravme sa na dobo po-Coronavirovú

V oblasti vzdialenej práci už nič nebude rovnaké. Očakávaná na všetkých budú, že všetci zvládnu prácu na diaľku (či už štandardný HO alebo práca z akéhokoľvek miesta) a v digitále. Kto sa neprispôsobí, stane sa obeťou znižovania a optimalizácie...



**Ďakujem za
pozornosť**