

SETTE SUGGERIMENTI PER PASSARE AL LAVORO DA CASA



STRUTTURA LA GIORNATA DI LAVORO	1
DEFINISCI UN'AREA DI LAVORO	2
COMFORT AL PRIMO POSTO	3
AFFRONTA L'IGNOTO	4
IMPOSTA I PROMEMORIA	5
DAI IL BUON ESEMPIO	6
RICORDA CHE QUESTA SITUAZIONE CI COINVOLGE TUTTI ...	7

SETTE SUGGERIMENTI PER PASSARE AL LAVORO DA CASA

Stiamo vivendo un momento storico con sviluppi difficili da prevedere. Le aziende stanno adottando politiche di lavoro da casa, che per la maggior parte dei dipendenti rappresentano un'esperienza del tutto nuova. I dipendenti infatti si chiedono: come riuscirò a garantire la produttività se devo lavorare da casa?

Logitech è qui per aiutarti. Insieme renderemo più agevole questa transizione dal lavoro in ufficio al lavoro da casa. Alla fine scoprirai che il lavoro in remoto offre alcuni vantaggi unici ai lavoratori.

Il team Logitech per la collaborazione video ha definito i sette suggerimenti più importanti per facilitare al massimo questa transizione. Ecco le «Sette best practice per passare al lavoro in remoto».

1 STRUTTURA LA GIORNATA DI LAVORO

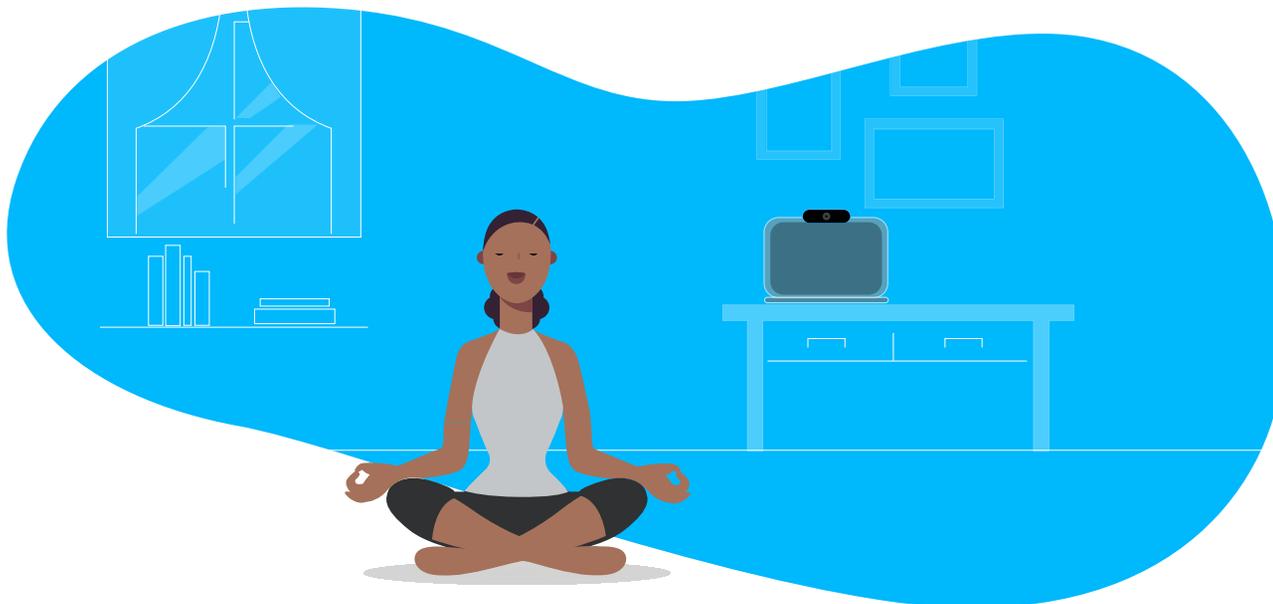
Per molti dipendenti, il tragitto da e verso l'ufficio è un momento di transizione mentale. Quando siamo confinati in casa, questa fase può non sembrare importante o la sua mancanza può sembrare un vantaggio (niente traffico!), ma senza il tempo necessario per rilassarci dopo una giornata di duro lavoro il nostro equilibrio mentale potrebbe essere messo alla prova.

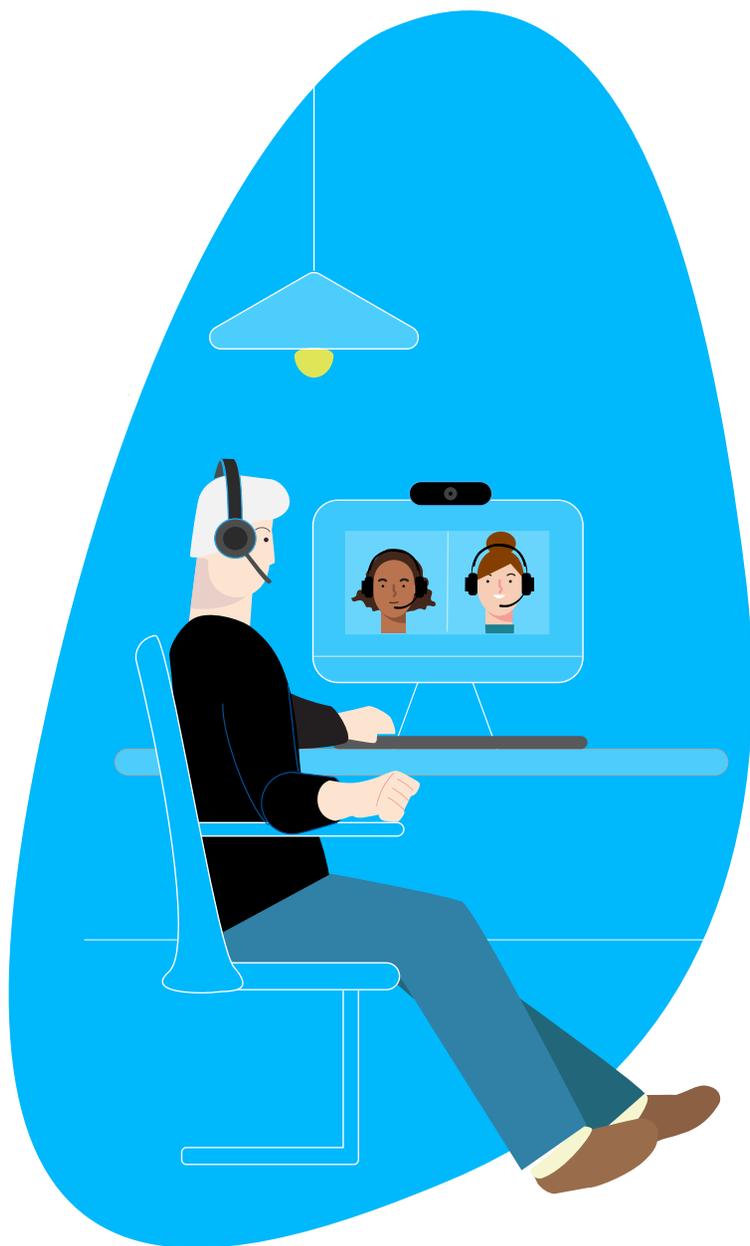
Soluzione: datti alla sperimentazione. Prova differenti attività per iniziare e terminare la tua giornata: esercizi di respirazione, un momento di riflessione, una passeggiata, una routine di esercizi, una sessione di meditazione, lettura o un riposino. Scopri le soluzioni più adatte alla tua nuova routine di lavoro da casa.

I SUGGERIMENTI DI UN DIPENDENTE

Bob Knepp, Global Alliance Manager di Logitech, utilizza il tempo che dedicherebbe ad andare in ufficio salendo sul tapis roulant e completando il numero di passi giornalieri previsto dalla sua routine.

Dopo il lavoro, Bob ama cucinare e provare nuove ricette come strategia di rilassamento.





2 DEFINISCI UN'AREA DI LAVORO

La postazione in cui lavori è importante. Lavorare sul divano di fronte alla TV, con la tentazione di accenderla, non è una situazione ideale, e nemmeno lavorare dal letto, dove la tentazione è quella di rilassarsi o dormire. È necessario uno spazio di lavoro ben definito.

Soluzione: è essenziale trovare un'area della tua casa in cui creare un ufficio. Non è necessario che sia un'intera stanza, ma è importante che sia un'area ben definita, che favorisca l'impegno e la concentrazione durante la tua giornata lavorativa.

I SUGGERIMENTI DI UN DIPENDENTE

Aspen Moulden (Regional VC Marketing di Logitech) e il marito lavorano entrambi da casa. Condividono la stessa zona ufficio e utilizzano [mouse verticali](#) e [tastiere ergonomiche](#) per migliorare la postura, ridurre lo sforzo muscolare e ottenere un supporto ottimale. Per limitare le distrazioni, hanno investito in soluzioni audio come una [cuffia con microfono con cancellazione attiva del rumore](#), che favorisce la concentrazione sulle chiamate e limita le distrazioni causate dai rumori ambientali.

3 COMFORT AL PRIMO POSTO

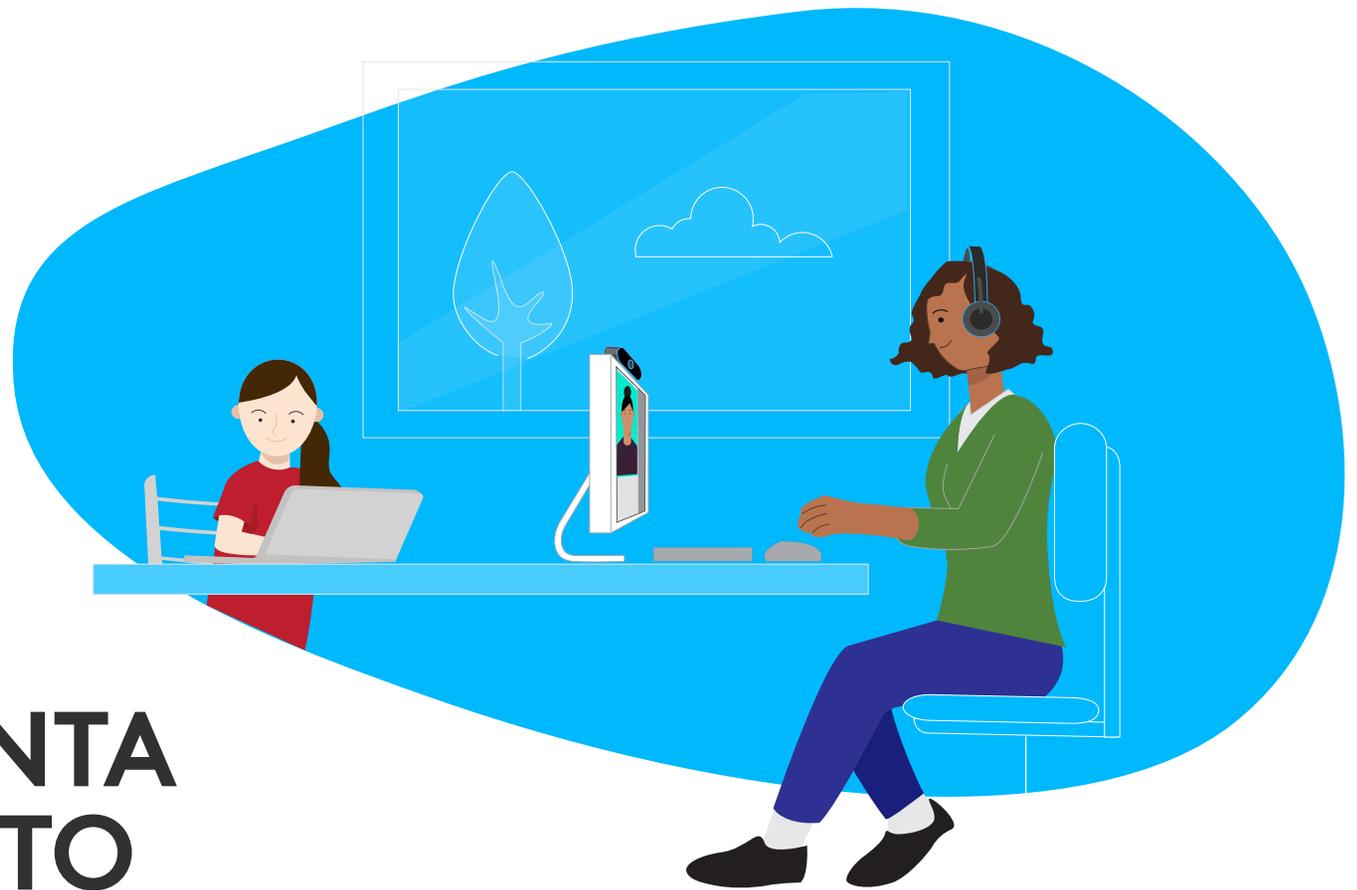
Lavorare in pigiama è un'idea molto attraente per la maggior parte di noi. Tuttavia il fatto di vestirsi per il lavoro anche quando si lavora da casa (almeno dalla vita in su) garantisce un vero vantaggio psicologico.

Soluzione: non alterare la tua routine. Continua a seguire le tue abitudini, come fai quando vai in ufficio o visiti un cliente, ma goditi la flessibilità di indossare pantaloni della tuta, jeans o pantaloncini: è lo stile di vita «comfort al primo posto». Ma ricorda di disattivare il video se decidi di allontanarti dalla scrivania durante una chiamata (per evitare di svelare il tuo confortevole segreto).

I SUGGERIMENTI DI UN DIPENDENTE

Josh Keel, National Account Manager, mantiene le sue abitudini mattutine: sessione rapida di esercizi, colazione e doccia; poi indossa una camicia da ufficio e un paio di short, particolarmente comodi nella sua San Diego (California), dove splende sempre il sole.





4 AFFRONTA L'IGNOTO

Lavorare da casa non significa sacrificare le interazioni faccia a faccia. Se non hai familiarità con la collaborazione video aziendale, è venuto il momento di scoprire e utilizzare al meglio le comunicazioni video per favorire il coinvolgimento dei membri del team e dei clienti.

Soluzione: prova o acquista una webcam esterna. Le riunioni in video offrono vantaggi analoghi a quelli delle riunioni in persona, con una qualità e un'efficacia del tutto simili. Inoltre i prodotti software innovativi come la [tecnologia RightLight](#) di BRIO garantiscono una qualità video professionale in qualsiasi condizione di illuminazione.

I SUGGERIMENTI DI UN DIPENDENTE

Prima di iniziare a lavorare in Logitech, l'esperienza di lavoro in remoto di Jenn Jakubowicz, Channel Marketing Manager, si limitava alle comunicazioni audio. Il rifiuto iniziale di Jenn nei confronti delle comunicazioni video si è dissolto quando ha scoperto le opportunità offerte dalle videochiamate. La possibilità di visualizzare in tempo reale le espressioni e le emozioni dei suoi interlocutori, ha consentito di mantenere relazioni più naturali e consolidare la fiducia nei loro confronti.

5 IMPOSTA I PROMEMORIA

Le pause caffè sono importanti a casa quanto lo sono in ufficio. Ti consigliamo di fare le pause necessarie, senza lasciare che il lavoro invada la tua vita privata.

Soluzione: imposta il tuo smartwatch, fitness tracker o la sveglia, alzati e fai movimento. Quando viene il momento di fare una pausa, allontanati dallo spazio di lavoro per rilassarti e riposare la mente.

I SUGGERIMENTI DI UN DIPENDENTE

Eric Meyer, National Account Manager, gestisce a distanza clienti molto importanti e spesso deve affrontare sessioni ininterrotte di chiamate della durata di otto o nove ore. Eric ha inserito una pausa di quindici minuti ogni due ore nella sua agenda. Definendo questa routine di pause, Eric crea un'abitudine sana e riduce i rischi per la salute.



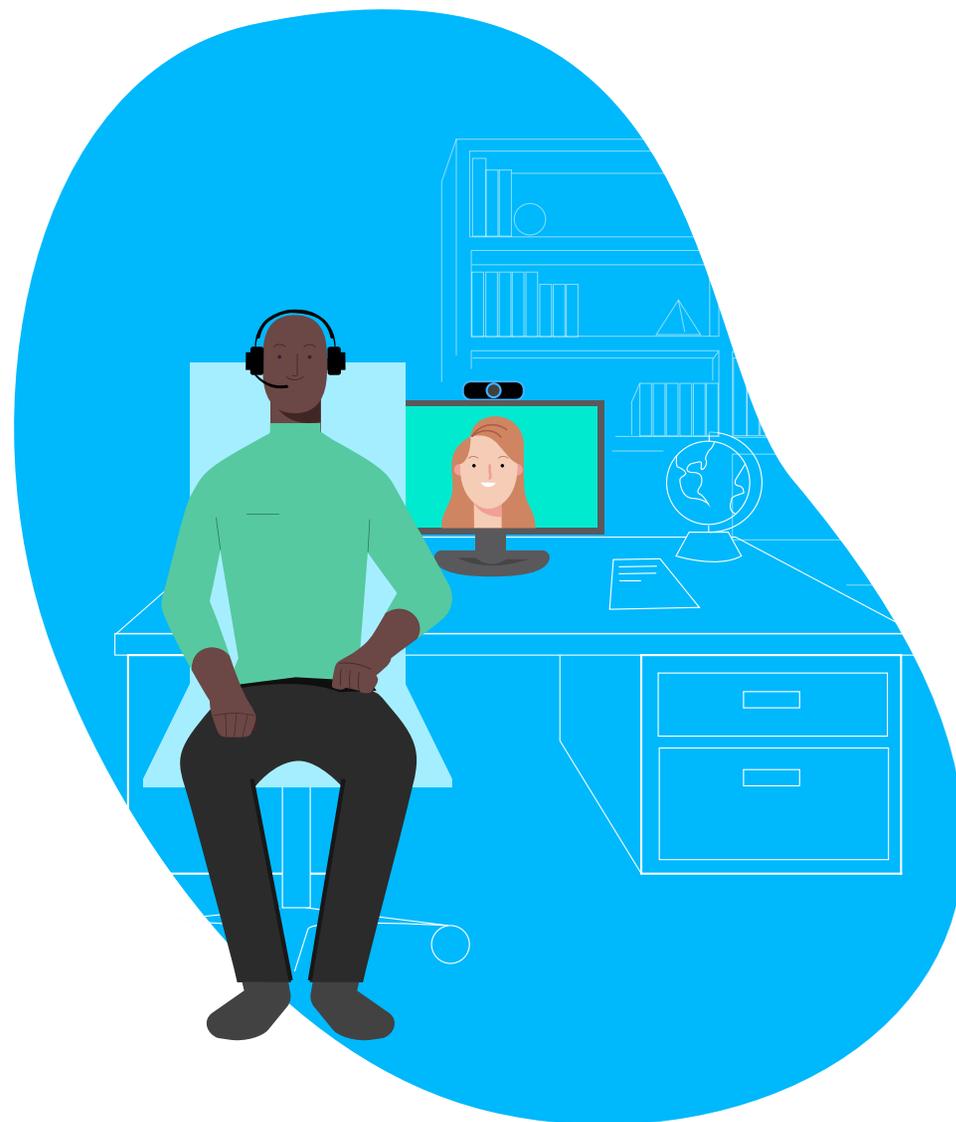
6 DAI IL BUON ESEMPIO

Tutti conoscono l'espressione «dare il buon esempio». Questo è il miglior momento per metterla in pratica.

Soluzione: mostra ai dipendenti come adottare il nuovo metodo di lavoro creando un equilibrio: la pianificazione delle pause, la cura di se stessi e l'interazione video con i dipendenti favoriscono la sensazione di connessione e riducono l'isolamento.

I SUGGERIMENTI DI UN DIPENDENTE

Ricardo Santos, Head of Video Collaboration per le Americhe, è costantemente in collegamento video, da qualsiasi ambiente. La sua missione è creare un ambiente di lavoro accattivante ma anche sano. Ricardo definisce un equilibrio lavoro-vita personale ben preciso, e il suo esempio spinge il team ad adottare lo stesso tipo di equilibrio.



7 RICORDA CHE QUESTA SITUAZIONE CI COINVOLGE TUTTI

Nel 2017 [il professor Robert E. Kelly fu interrotto dai suoi figli durante una trasmissione in diretta della BBC](#). Questo divertente episodio, diventato virale, è uno dei più noti in materia di lavoro da casa. Il messaggio che ne deriva è importante: le distrazioni e le interruzioni si verificano in ufficio, ed è normale che si verifichino anche a casa.

Sia che i bambini entrino di corsa nell'area di lavoro o che il tuo cane decida di salvarti la vita abbaiando contro un pericoloso scoiattolo che ha avvistato fuori, non è la fine del mondo. Dobbiamo accettare queste interruzioni e capire che tutti siamo umani.

CONSIDERAZIONI CHIAVE

Con il recente boom del lavoro da casa, sarà necessaria una curva di apprendimento per adattarsi a questa nuova modalità operativa. In fin dei conti è importante che ci aiutiamo a vicenda, perché siamo tutti coinvolti in questa situazione.

È il momento di promuovere il lavoro da casa e di renderlo un'esperienza piacevole e produttiva. Scopri come rimanere concentrato, ridi delle distrazioni, trova il giusto equilibrio tra lavoro e vita privata, goditi i vantaggi del lavoro a distanza (ad esempio la possibilità di vestire comodo) e sorridi alla videocamera!



Migliora la tua esperienza di lavoro da casa con le soluzioni di collaborazione video Logitech. Per ulteriori informazioni, visita www.logitech.com/vc



logitech®

www.logitech.com/vc

Logitech Europe S.A.
EPFL - Quartier de l'Innovation
Daniel Borel Innovation Center
CH-1015 Lausanne

© 2020 Logitech. Logitech, il logo Logitech e altri marchi Logitech sono di proprietà di Logitech e possono essere marchi registrati. Tutti gli altri marchi registrati appartengono ai rispettivi proprietari. Logitech non si assume alcuna responsabilità per errori eventualmente contenuti nel presente documento. Le informazioni su prodotto, prezzo e funzionalità contenute nel presente documento sono soggette a modifiche senza preavviso.