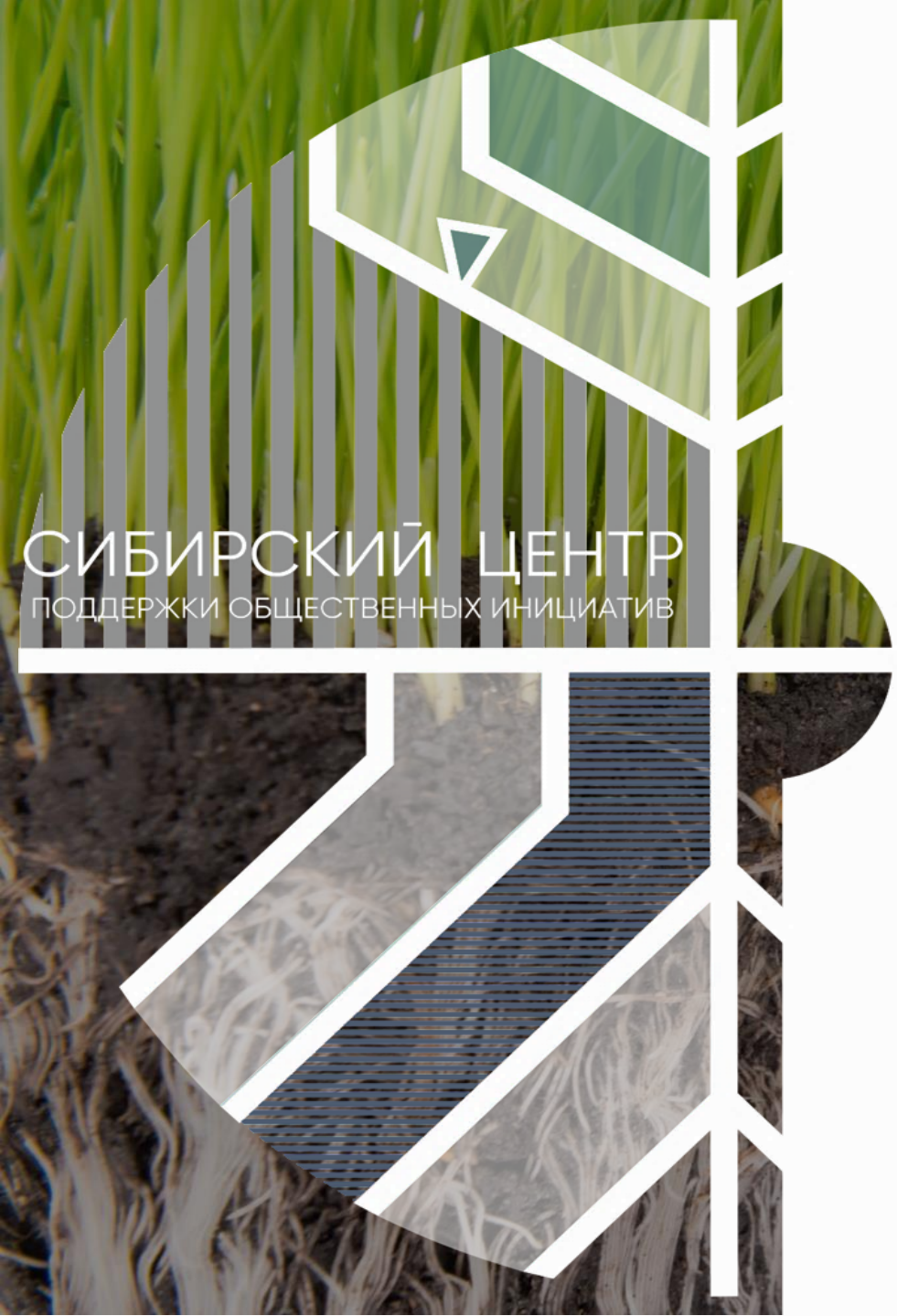


(4-ый вебинар из цикла «Дистанция»)

Организация удаленного рабочего места

Ведущий – Ирина Решта, НП ИнА-Центр.
Системный *аналитик, кандидат техн. наук.*
Эксперт по разработке социальных проектов, по оценке социальных проектов и программ,
один из авторов методик оценки потенциала СО НКО и оценки ресурсных центров.

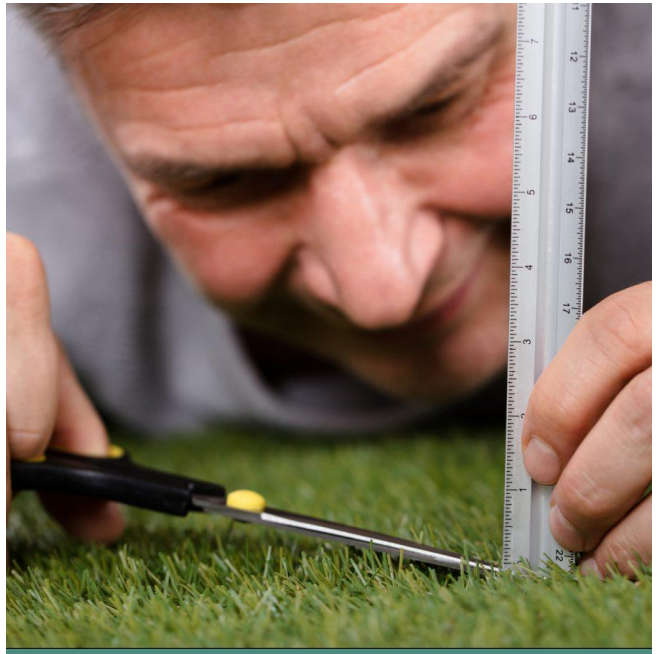
СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ:
СУТКИ СТАНОВЯТСЯ ДЛИННЕЕ

600 млрд. лет назад планета вращалась быстрее, чем сегодня. Тогда сутки равнялись всего 22 часам.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ
24 часа

ВТОРОЕ ПРАВИЛО
Только проверенные инструменты



ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО
Перфекционизму - нет

«В СВОЕЙ ЖИЗНИ Я ЖАЛЕЮ ЛИШЬ О ТОМ, ЧТО В СУТКАХ ТОЛЬКО 24 ЧАСА.

Джаред Лето.

Организация удаленного рабочего места

- На видео-связи («поставщик информации», ассоциации - «продажи»)
- Кабинетная самостоятельная работа («производитель информации», ассоциации - «производство»)
- Участие в «чужом» мероприятии («потребитель информации»)

СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ

СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ

23 пункта: Чек-лист

для тех, кто на видео-связи

…проводит вебинар, участвует в совещании, консультирует

Чек-лист для тех, кто на видео-связи

Интерьер и домочадцы

На столе нет ненеобходимых вещей (есть тетрадь, бумага, ручки, шпаргалки, планшет или телефон).

Интерьер сочетается по цвету и стилю с одеждой.

На заднем плане пустая стена, возможна картина (которую клиент не будет разглядывать). Лучше без книжного шкафа или фон отражает суть мероприятия. Стол повернут к стене «спиной». Если я использую искусственный фон, то готова контролировать движения.

Камера и освещение отрегулировано. Попробовала разное освещение, выбрала теплый цвет и угол освещения, при котором меньше морщин.

Дети, домочадцы и животные не заходят в комнату, я их не только предупредила, но и договорилась. Есть договоренность на экстренный случай (записки, но не самолетики).

Нет окна за спиной (не ухудшает освещение и никто за окном не летает и не ходит).

Нет зеркала в кадре.

Шпаргалку на столе не видно.

Чек-лист для тех, кто на видео-связи

Интерьер и домочадцы

На столе нет ненеобходимых вещей (есть тетрадь, бумага, ручки, шпаргалки, планшет или телефон).

На заднем плане пустая стена, возможна картина (которую клиент не будет разглядывать). Лучше без книжного шкафа или фон отражает суть мероприятия. Стол повернут к стене «спиной». Если я использую искусственный фон, то готова контролировать движения.

Интерьер сочетается по цвету и стилю с одеждой.

Камера и освещение отрегулировано. Попробовала разное освещение, выбрала теплый цвет и угол освещения, при котором меньше морщин.

Дети, домочадцы и животные не заходят в комнату, я их не только предупредила, но и договорилась. Есть договоренность на экстренный случай (записки, но не самолетики).

Нет окна за спиной (не ухудшает освещение и никто за окном не летает и не ходит).

Нет зеркала в кадре.

Шпаргалку на столе не видно.

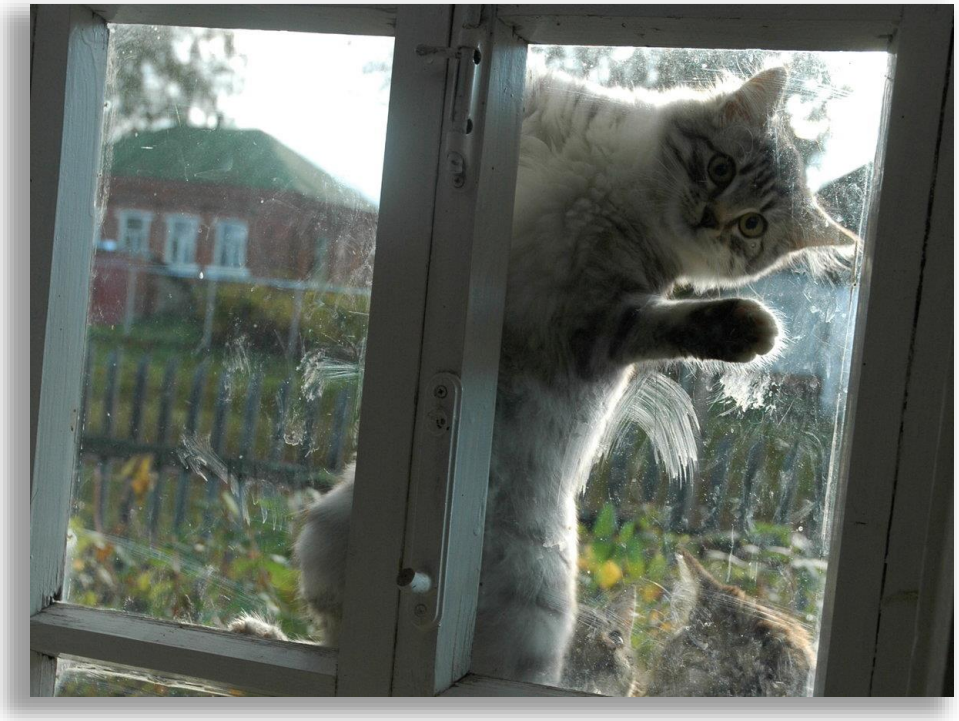
Чек-лист для тех, кто на видео-связи

Интерьер и домочадцы

На столе нет ненеобходимых вещей (есть тетрадь, бумага, ручки, шпаргалки, планшет или телефон).

На заднем плане пустая стена, возможна картина (которую клиент не будет разглядывать). Лучше без книжного шкафа или фон отражает суть мероприятия. Стол повернут к стене «спиной». Если я использую искусственный фон, то готова контролировать движения.

Нет окна за спиной (не ухудшает освещение и никто за окном не летает и не ходит).



Нет зеркала в кадре.

Шпаргалку на столе не видно.

Интерьер сочетается по цвету и стилю с одеждой.

Камера и освещение отрегулировано. Попробовала разное освещение, выбрала теплый цвет и угол освещения, при котором меньше морщин.

Дети, домочадцы и животные не заходят в комнату, я их не только предупредила, но и договорилась. Есть договоренность на экстренный случай (записки, но не самолетики).

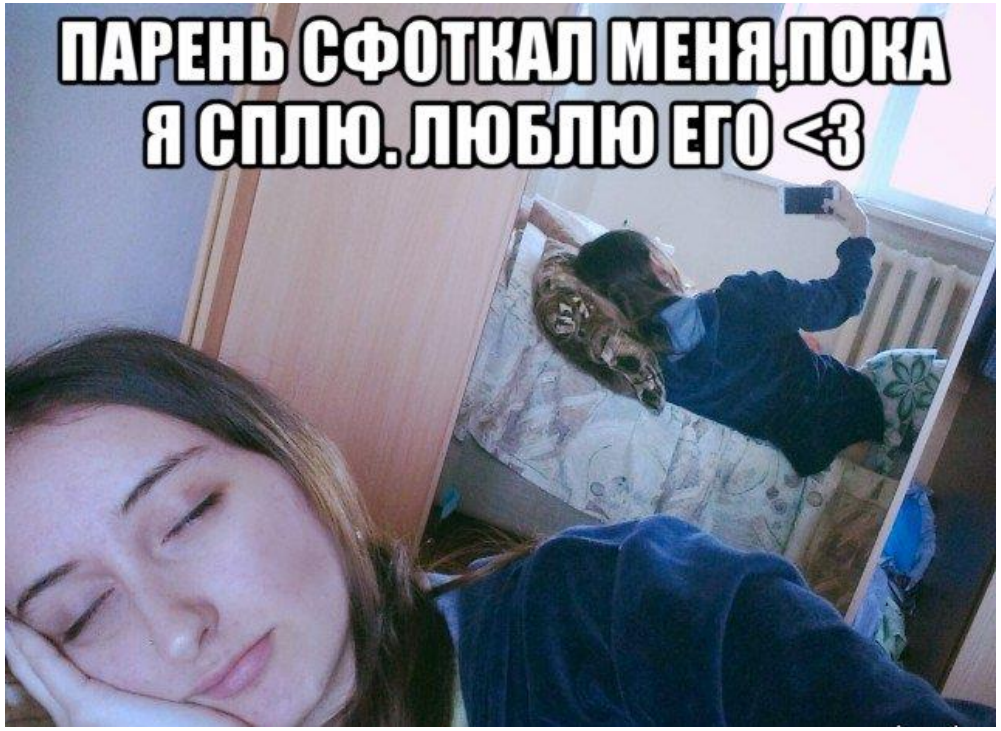
Чек-лист для тех, кто на видео-связи

Интерьер и домочадцы

На столе нет ненеобходимых вещей (есть тетрадь, бумага, ручки, шпаргалки, планшет или телефон).

На заднем плане пустая стена, возможна картина (которую клиент не будет разглядывать). Лучше без книжного шкафа или фон отражает суть мероприятия. Стол повернут к стене «спиной». Если я использую искусственный фон, то готова контролировать движения.

Нет окна за спиной (не ухудшает освещение и никто за окном не летает и не ходит).



Нет зеркала в кадре

Шпаргалку на столе не видно.

Интерьер сочетается по цвету и стилю с одеждой.

Камера и освещение отрегулировано. Попробовала разное освещение, выбрала теплый цвет и угол освещения, при котором меньше морщин.

Дети, домочадцы и животные не заходят в комнату, я их не только предупредила, но и договорилась. Есть договоренность на экстренный случай (записки, но не самолетики).

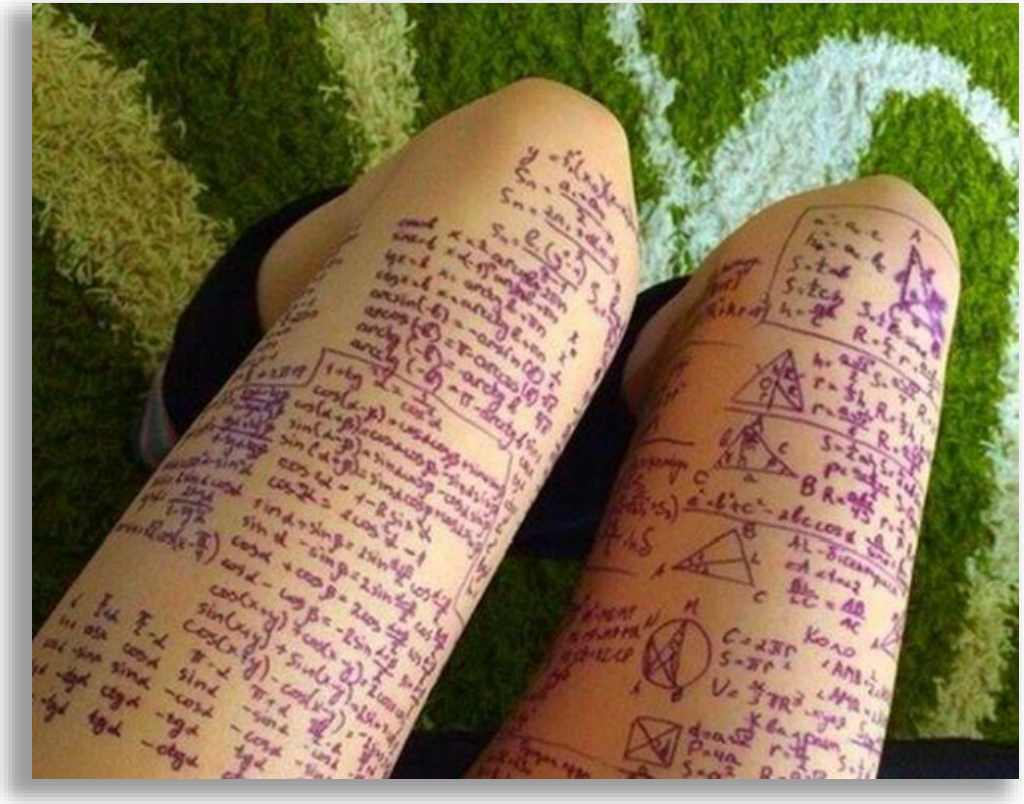
Чек-лист для тех, кто на видео-связи

Интерьер и домочадцы

На столе нет ненеобходимых вещей (есть тетрадь, бумага, ручки, шпаргалки, планшет или телефон).

На заднем плане пустая стена, возможна картина (которую клиент не будет разглядывать). Лучше без книжного шкафа или фон отражает суть мероприятия. Стол повернут к стене «спиной». Если я использую искусственный фон, то готова контролировать движения.

Нет окна за спиной (не ухудшает освещение и никто за окном не летает и не ходит).



Нет зеркала в кадре.

Шпаргалку на столе не видно

Интерьер сочетается по цвету и стилю с одеждой.

Камера и освещение отрегулировано. Попробовала разное освещение, выбрала теплый цвет и угол освещения, при котором меньше морщин.

Дети, домочадцы и животные не заходят в комнату, я их не только предупредила, но и договорилась. Есть договоренность на экстренный случай (записки, но не самолетики).

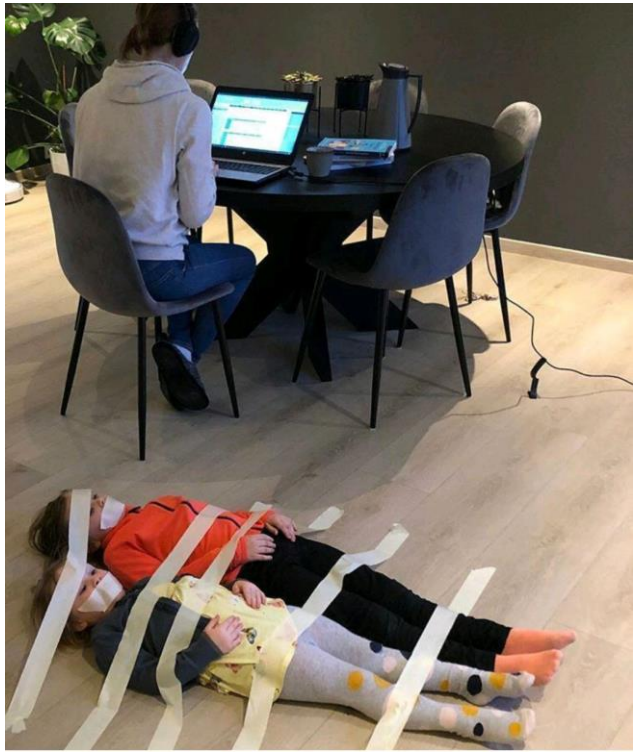
Чек-лист для тех, кто на видео-связи

Интерьер и домочадцы

На столе нет ненеобходимых вещей (есть тетрадь, бумага, ручки, шпаргалки, планшет или телефон).

На заднем плане пустая стена, возможна картина (которую клиент не будет разглядывать). Лучше без книжного шкафа или фон отражает суть мероприятия. Стол повернут к стене «спиной». Если я использую искусственный фон, то готова контролировать движения.

Нет окна за спиной (не ухудшает освещение и никто за окном не летает и не ходит).



Нет зеркала в кадре.

Шпаргалку на столе не видно.

Интерьер сочетается по цвету и стилю с одеждой.

Камера и освещение отрегулировано. Попробовала разное освещение, выбрала теплый цвет и угол освещения, при котором меньше морщин.

Дети, домочадцы и животные не заходят в комнату, я их не только предупредила, но и договорилась. Есть договоренность на экстренный случай (записки, но не самолетики).

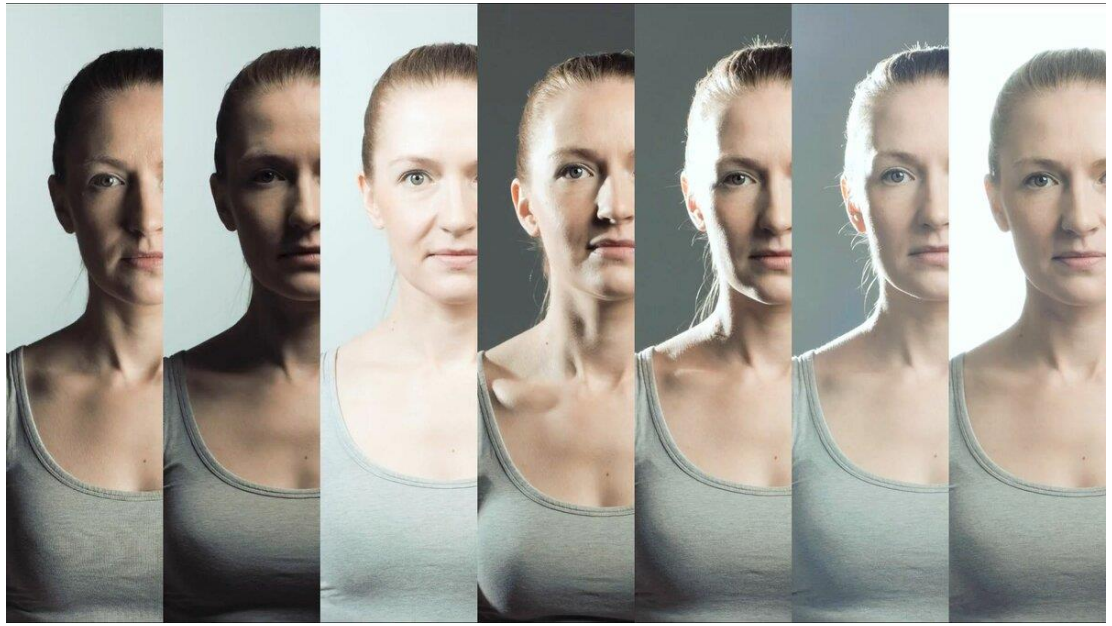
Чек-лист для тех, кто на видео-связи

Интерьер и домочадцы

На столе нет ненеобходимых вещей (есть тетрадь, бумага, ручки, шпаргалки, планшет или телефон).

На заднем плане пустая стена, возможна картина (которую клиент не будет разглядывать). Лучше без книжного шкафа или фон отражает суть мероприятия. Стол повернут к стене «спиной». Если я использую искусственный фон, то готова контролировать движения.

Нет окна за спиной (не ухудшает освещение и никто за окном не летает и не ходит).



Нет зеркала в кадре.

Шпаргалку на столе не видно.

Интерьер сочетается по цвету и стилю с одеждой.

Камера и освещение отрегулировано. Попробовала разное освещение, выбрала теплый цвет и угол освещения, при котором меньше морщин.

Дети, домочадцы и животные не заходят в комнату, я их не только предупредила, но и договорилась. Есть договоренность на экстренный случай (записки, но не самолетики).

Чек-лист для тех, кто на видео-связи

Интерьер и домочадцы

На столе нет ненеобходимых вещей (есть тетрадь, бумага, ручки, шпаргалки, планшет или телефон).

На заднем плане пустая стена, возможна картина (которую клиент не будет разглядывать). Лучше без книжного шкафа или фон отражает суть мероприятия. Стол повернут к стене «спиной». Если я использую искусственный фон, то готова контролировать движения.

Нет окна за спиной (не ухудшает освещение и никто за окном не летает и не ходит).

Нет зеркала в кадре.

Шпаргалку на столе не видно.

Интерьер сочетается по цвету и стилю с одеждой.

Камера и освещение отрегулировано. Попробовала разное освещение, выбрала теплый цвет и угол освещения, при котором меньше морщин.

Дети, домочадцы и животные не заходят в комнату, я их не только предупредила, но и договорилась. Есть договоренность на экстренный случай (записки, но не самолетики).

Чек-лист для тех, кто на видео-связи

Мой внешний вид

Одежда гармонирует с интерьером по цвету

Одежда не пестрая, не дает бликов.

Одежда «в полный рост».

Волосы аккуратные, отдельные волосинки не торчат при освещении и я помню, как получилось последнее фото на паспорт.

Чтобы я не выглядела «занудно», можно акцент на украшения или шарф, но не отвлекающие внимание.

Макияж важен, даже если я в повседневной жизни им не пользуюсь. Губы подкрашены. Помню, что если важно то, что говорю – акцент на губы, если важно произвести впечатление «интеллектуала» – брови и тд.

Чек-лист для тех, кто на видео-связи

СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ

Звуки

- ✓ В комнате нет открытых окон и форточек.
- ✓ Животные под дверью не мяукают и не гавкают.

Обеспечение

- ✓ Четко сформулирован ожидаемый результат мероприятия и я знаю, как донести его до участников, чтобы задать фокус внимания.
- ✓ Продуманы жесты, если повторяющаяся работа с клиентом («запишите», «обратите внимание»)
- ✓ Отключены телефонные звонки и уведомления.

Чек-лист для тех, кто на видео-связи

Интерьер и домочадцы

- ✓ На столе нет ненеобходимых вещей.
- ✓ На заднем плане пустая стена, возможна картина,
  лучше без книжного шкафа или специальный фон.
  Стол повернут к стене «спиной».
- ✓ Нет окна за спиной.
- ✓ Нет зеркала в кадре.
- ✓ Шпаргалку на столе не видно.
- ✓ Дети, домочадцы и животные не заходят в комнату.
  Есть договоренность на экстренный случай.
- ✓ Камера и освещение отрегулировано. Теплый цвет.
- ✓ Интерьер сочетается по цвету и стилю с одеждой.

Мой внешний вид

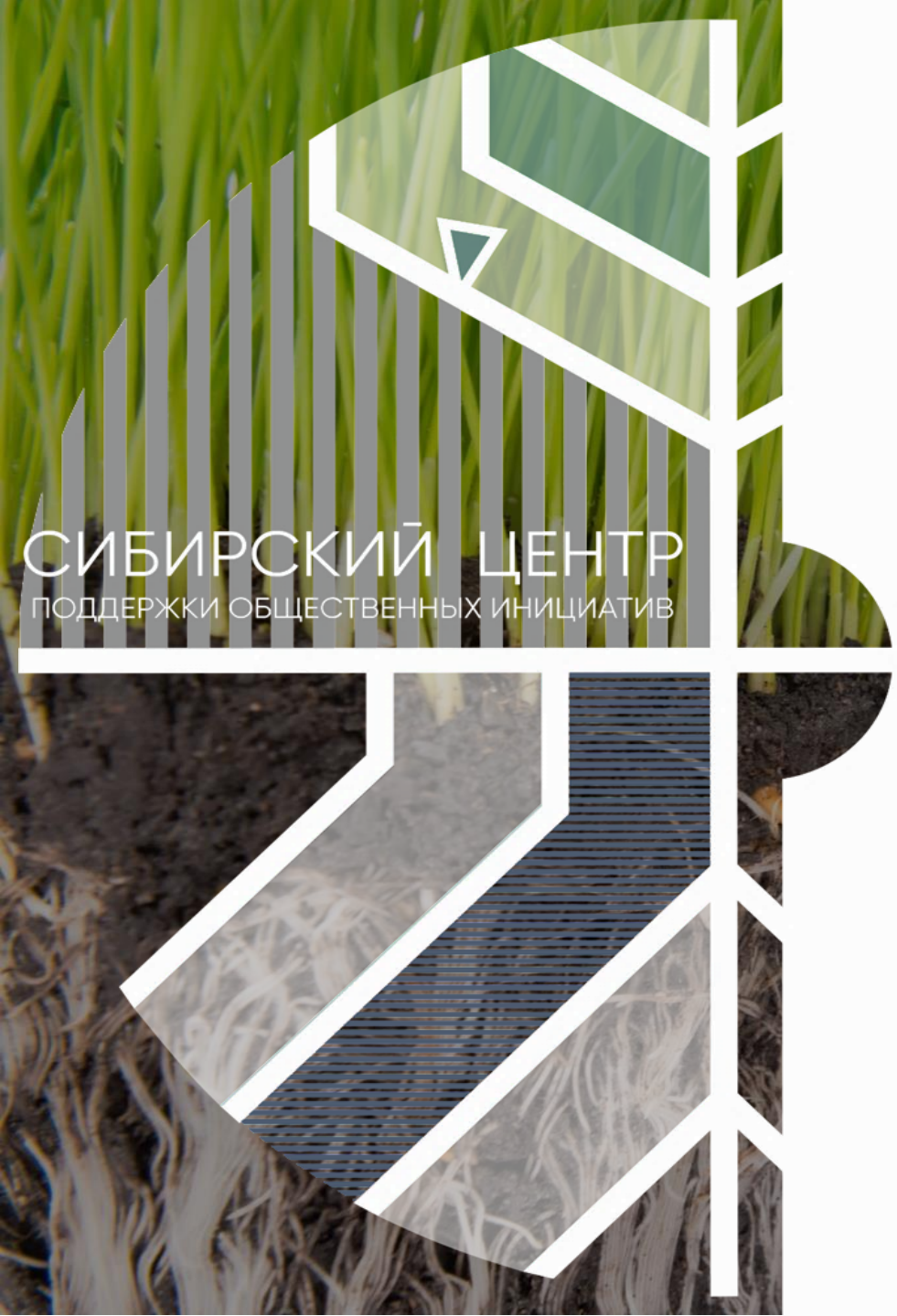
- ✓ Одежда гармонирует с интерьером по цвету и стилю.
- ✓ Одежда не пестрая, не дает бликов.
- ✓ Одежда «в полный рост».
- ✓ Можно легкий акцент на аксессуары.
- ✓ Продуманные акценты в макияже.
- ✓ Волосы аккуратные, волосинки не торчат.

Звуки

- ✓ В комнате нет открытых окон и форточек.
- ✓ Животные молчат.

Обеспечение

- ✓ Четко сформулирован для себя и для участников ожидаемый результат мероприятия.
- ✓ Продуманы жесты, если повторяющаяся работа с клиентом.
- ✓ Отключены телефонные звонки и уведомления.
- ✓ Ноутбук включен в сеть, а не на аккумуляторе.
- ✓ Налит кофе/чай/вода/… и приготовленную салфетку ее не видно.
- ✓ Приготовлен телефон/планшет/ноутбук, чтобы «если что» найти информацию или ссылку.
- ✓ Я посмотрела вебинар из цикла «Дистанция» по мероприятиям ☺



7 пунктов: Чек-лист

ЕСЛИ Вы

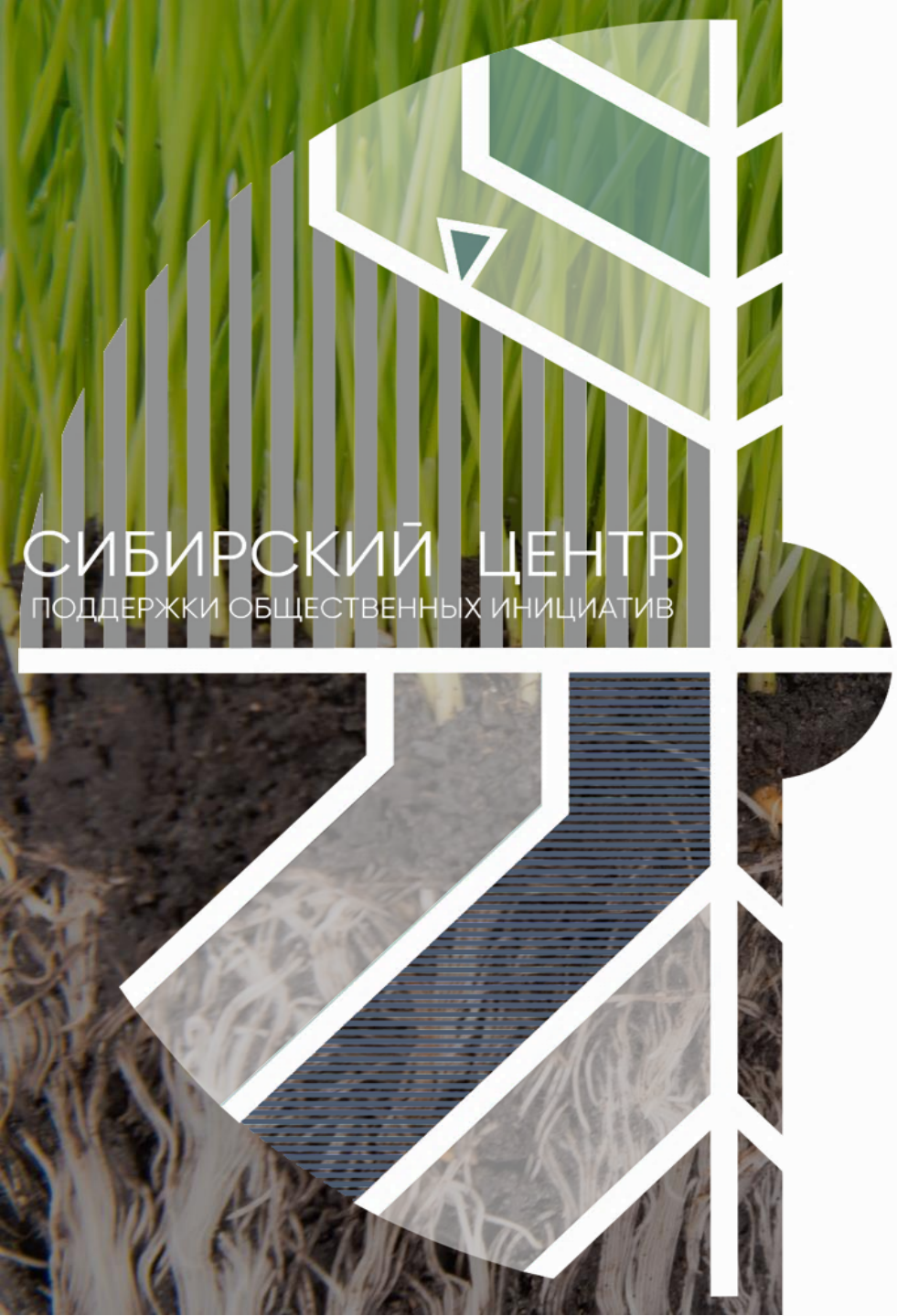
работаете «сами по себе» на удаленке…

…над документами, проводите кабинетный анализ, готовитесь к мероприятию, …

Чек-лист для «кабинетной работы» на удаленке

Общего рецепта нет, например: утро и оперативная корреспонденция в кафе, подготовка мероприятий – в коворкинге, аналитическая работа – в библиотеке, подведение итогов дня – в кафе с пирожными ☺ . Все зависит от того, закончился ли уже карантин и где Вы можете себе позволить работу {может, пора снять офис, где никто не будет отвлекать ☺ } .

- ✓ Отдельное рабочее место, и я чувствую себя безопасно, но не расслабленно (не хюгге-крог).
- ✓ Нет холодильника на расстоянии вытянутой руки, не отвлекаюсь на соблазны.
- ✓ Сижу так, как удобно именно мне.
- ✓ У меня достаточно {новых красивых} ручек, маркеров, бумаги, блокнотов и тд.
- ✓ Есть список задач на сегодня и выделены те, которые железно необходимы.
- ✓ Есть расписание, {установлен Pomodoro, я посмотрела вебинар цикла «Дистанция» по тайм-менеджменту ☺ , не забыла про домашние дела и уроки с ребенком}
- ✓ Помню про переключение между «параллельными» процессами, тренирую мозги ☺ и учитываю возможности краткосрочной памяти и тд.
- ✓ Есть «элемент офиса», помогающий сосредоточиться – например, офисная чашка.

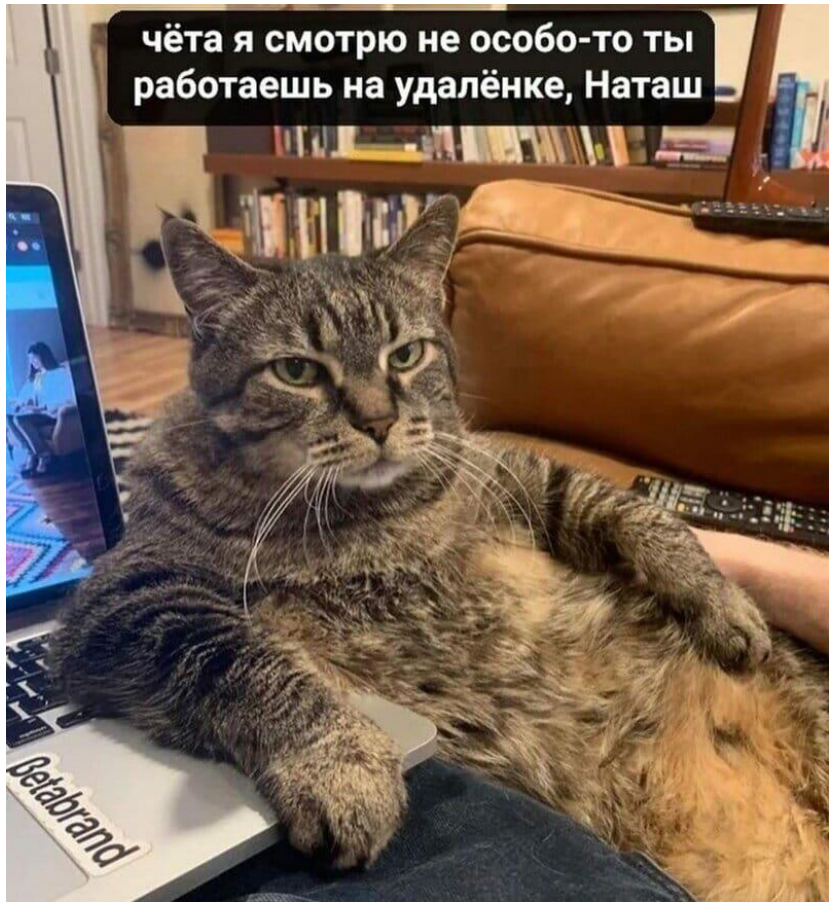


4 пункта: Чек-лист

ЕСЛИ Вы
участвуете в дистанционном мероприятии
без выступления…

…слушаете вебинар, участвуете в групповой консультации, …

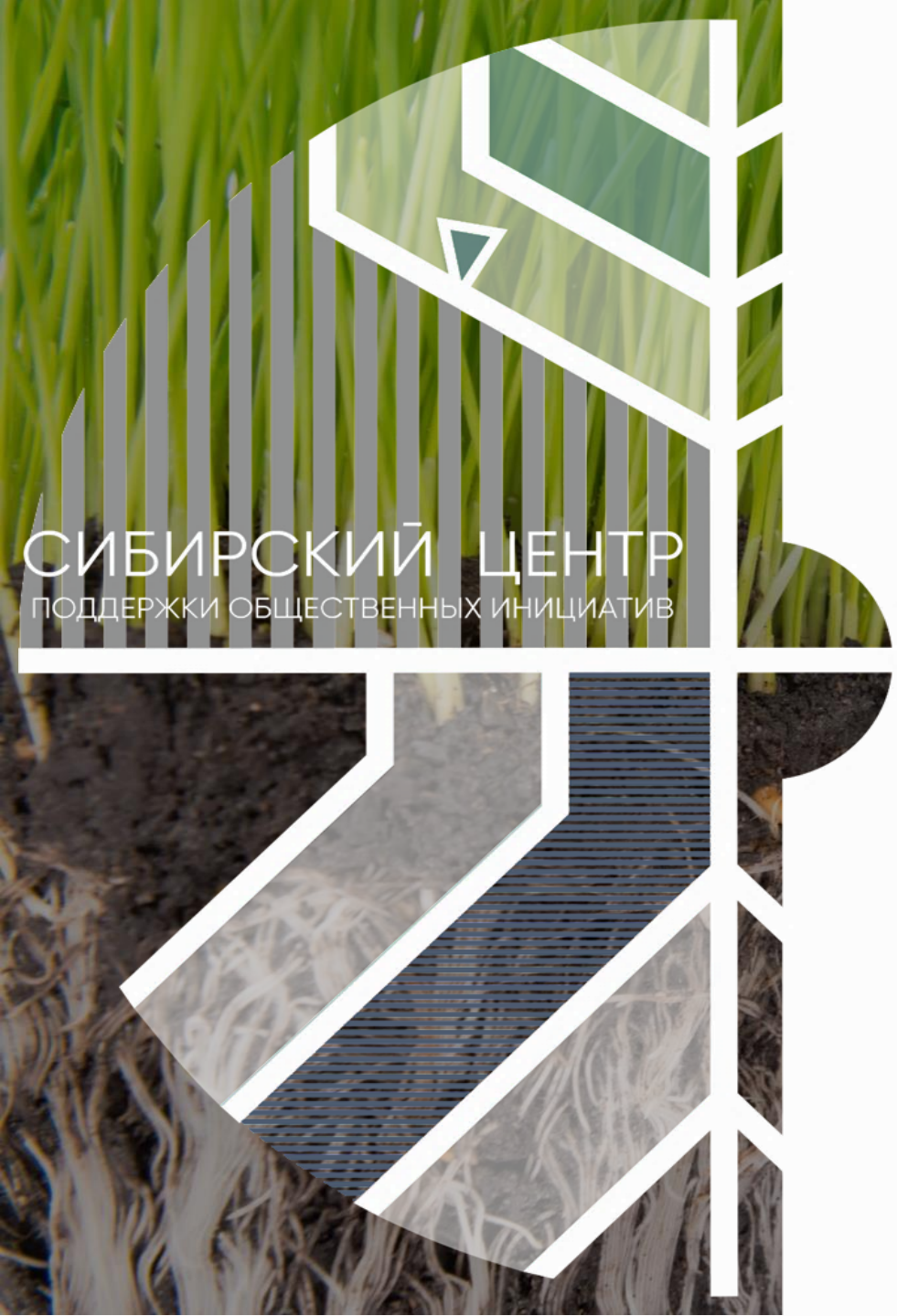
Чек-лист для участников вебинаров и совещаний



Если есть вероятность, что Вы будете выступать, то см. первый чек-лист.

Если я участвую в вебинаре или совещании без выступления, то:

- ✓ У меня выключен видео и звук.
- ✓ Я выгляжу так, что будет не стыдно, если ненароком включу камеру.
- ✓ Под рукой есть тетради, листы, ручки, очки и я могу не отвлекаться на их поиски.
- ✓ Я знаю, где смотреть чат.



Требования к оборудованию и лайфхаки

Чек-лист для проверки оборудования

Качество интернета проверено через https://www.speedtest.net

Если параллельный выход в интернет ухудшает качество, то я договорилась с детьми, что они не играют в это время на телефоне.

Я проверила камеру и наушники (и умею их включать и выключать).

Я знаю, как сделать запись, если потребуется.

Есть запасной канал, например, скайп, ватцап и тд.

Я предусмотрела возможные риски по безопасности и знаю, что сделаю, если кто-то вторгнется.

Скорость	Значение
до 3 Мбит/сек.	**Загрузка**: Очень низкое значение скорости. При такой скорости сайты очень медленно открываются, изображения загружаются с большой задержкой. Просмотр видео с YouTube, RuTube, ВКонтакте и т.д. практически невозможен. **Выгрузка**: даже не пытайтесь.
от 3 до 8 Мбит/сек.	**Загрузка**: При данных значениях возможен более — менее комфортный просмотр сайтов и изображений. Просмотр видео возможен с низким качеством. **Выгрузка**: Возможно выгружать файлы небольшого размера.
от 8 до 15 Мбит/сек.	**Загрузка**: Нормальная скорость для просмотра сайтов и просмотра видео в HD формате. **Выгрузка**: Можно выгружать фотографии и видеофайлы, но времени на эти действия будет уходить довольно много.
от 15 до 45 Мбит/сек.	**Загрузка**: При такой скорости очень быстро открываются все сайты, загружаются фотографии и файлы из сети. Спокойно можно смотреть видео в Full HD. **Выгрузка**: Нормальное значение для довольно быстрой выгрузки фото, видео и больших файлов в соцсети или онлайн — хранилища.
от 45 до 100 Мбит/сек. и выше	**Загрузка:** Отличное значение. Скорость открытия сайтов и «прорисовки» изображений ограничена уже не скоростью загрузки, а размером оперативной памяти вашего устройства (чем больше памяти — тем быстрее все открывается). Естественно, просмотр видео в Full HD без проблем. **Выгрузка**: С вашего устройства выгрузка будет моментальной, но скорость может быть ограничена «принимающей» стороной.

Лайфхаки про телефон

СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ

Аудио (в ватцапе, например) можно слушать, причем на скорости 1,75 или расшифровывать.

Большинство аудио можно ускорять до 2,7-3 раз – это дело тренировки.

Видео можно смотреть на скорости.

Свои тексты можно «наговаривать» и автоматом телефон их «превратит» в текст.

У многих телефонов есть режим сканера.

Помните про родительский контроль.

Экран телефона можно разделить на две части и параллельно видеть два процесса.

СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ

СОВЕТЫ ДЛЯ ТРУДОГОЛИКОВ

А Вы случайно не лошадь?

Советы для трудоголиков, внезапно перешедших на удаленную работу

Если Вы склонны отдаваться работе всей душой и задерживались допоздна в офисе – поставьте дома будильник, например, на 7 вечера. В офисе Ваша работа была ограничена последним трамваем, закрывающимся магазином, несделанными с ребенком уроками. Дома же есть все шансы загнать себя в угол, работа я утра до утра.

Если Вы привыкли получать много информации и читать новости и дайджесты по дороге на работу, в ожидании маршрутки и в лифте, то сейчас отпишитесь от рассылок, каналов в телеграме и других не жизненно необходимых источников информации. Сейчас тот момент, когда саморазвитие можно поставить на паузу.

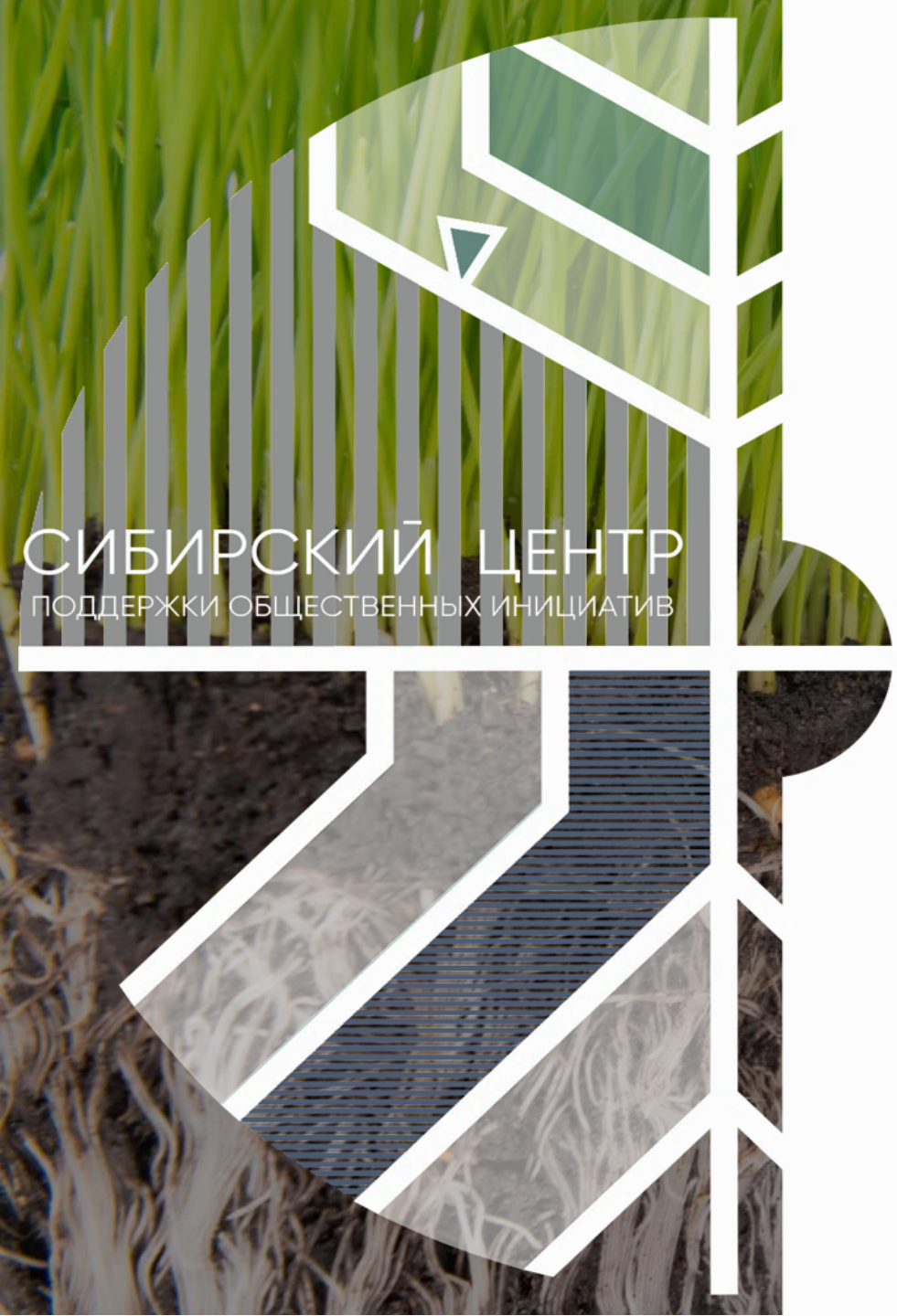
Если Вам не понравился предыдущий пункт, то те 3 часа, которые занимала укладка, приведение в порядок костюма и дорога на работу, можно направить – нет! Не на работу! – а на изучение совершенно новой темы. Но одной темы, не распыляясь, см. п.2.

Если Вы не привыкли на ночь отключать телефон – сейчас самое время это сделать. Не только Вы трудоголик, но и коллегам иногда приходят умные мысли ночью. Случайно увиденное в нерабочее время сообщение коллеги запускает мозг и грозит бессонницей.

Помните, что трудоголизм – это уход в работу от чего-то, что чаще всего связано с домом. Поэтому трудоголикам сейчас сложно. Но для формирования новой привычки иногда требуется 21-66 дней (Максвелл Мальц, 1950). В офисе сложно держать на стене «календарь привычек», но дома это вполне можно себе позволить.

С непривычки трудно жить около холодильника, не бегать по ступенькам или хотя бы к принтеру. Не впадайте в панику, а помните, что организм гибкий и ему иногда даже полезно встряхнуться и пожить в непривычных условиях.

СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ



Ирина Решта
https://www.instagram.com/martha_reshta/

СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ

Социальный сети Сибирского центра общественных инициатив (новости и анонсы мероприятий):
https://www.instagram.com/scisc.54/
https://vk.com/sibcenter
https://www.facebook.com/sibcenter/

СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ

ВСЕМ УДАЧИ!

До новых встреч!

Страница проекта «Дистанция»
http://scisc.ru/work/distantsiya-praktika-distantsionnoj-raboty/

Данная версия презентации подготовлена Анастасией Гороховой