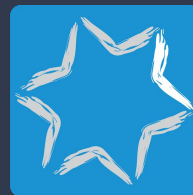


# אתגר העבודה מהבית מהקורונה לעתיד

ד"ר לימור קופמן

המכון  
למנהיגות  
בישראל



Israel  
Leadership  
Institute

סדרת הוובינרים

# יתרונות של עבודה מהבית

## WFH

Working From Home

- ❖ הגברת פרודוקטיביות
- ❖ הפחתת תחלופת עובדים
- ❖ הפחתת עלויות לחברה
- ❖ העלאת יכולת הארגון לפעול בזמן אסונות ומשברים
- ❖ העלאת יכולת עובדים לעבוד כשאינ אפשרות להגיע למשרד
- ❖ הפחתת זמן וכסף המוקדשים לנסיעות

# קשיים בעבודה מהבית

- ❖ בידוד ואובדן הקשר האנושי הטבעי
- ❖ שקיים בחלוקת המשרד הפיסי
- ❖ היעדר ההפרדה הפיזית הברורה בין חיים בבית לחיי עבודה
- ❖ אובדן האפשרות לעבודת צוות בלתי פורמלית - הרעיונות שצצים בהפסקת קפה

# האתגרים של הקורונה מעמתים אותנו עם הצורך לחשוב בצורה עמוקה על הדואליות ב:

Togetheress / Separateness - לבד מול יחד

הצורך ביצירה ושמירה של חלל אישי ופרטי מצד אחד

ושמירת קשרים חברתיים ומשפחתיים (on and offline) מצד שני

מצד אחד הצורך לקבל את הפגיעות שלנו (למחלה, לאובדן הכנסה או עבודה) ולאובדנים שלנו ומהצד השני עם היכולת להיפתח לאתגרים, הזדמנויות ואופטימיות לנוכח הסיטואציה החדשה.

# 9 טיפים להסתגלות מוצלחת לעבודה מהבית

## WFH - working from home

1. להתלבש בבוקר, להתאפר, להתקלח, להתנהג כאילו יצאנו מהבית.

2. לוודא שיש לך את כל הטכנולוגיה הנחוצה.

3. לייעד מקום מיוחד לפינת עבודה:

אידיאלי, אור טבעי, שולחן נפרד, אקוסטיקה טובה, מקום שיירה טוב גם בפגישת זום.

4. לשמור שעות עבודה מוגדרות: חלונות מוגדרים - הפסקת קפה, לעדכן את בני המשפחה.

5. לשמור על פעילויות משפחתיות ואפילו להכניס פעילויות חדשות כמו ארוחת צהריים. לוודא שיש ארוחת ערב ביחד כנ"ל לגבי חגים.

# 9 טיפים להסתגלות מוצלחת לעבודה מהבית

## WFH - working from home



6. להגביל את החשיפה לחדשות, להימנע מלהיכנס "לחור השחור" של החדשות.

7. לתקשר, לתקשר, לתקשר!  
עם הבוס, הקולגות. תקשורת בטלפון או בזום הרבה יותר יעילה מטקסטים ואימיילים שיכולים לגרום להרבה אי הבנות. קשר עין עם פידבק - שווה הרבה!

8. לא לשכוח להקדיש זמן לחברים ולמשפחה! לאזן את הבידוד בקשר חברתי.

# 9 טיפים להסתגלות מוצלחת לעבודה מהבית

## WFH - working from home



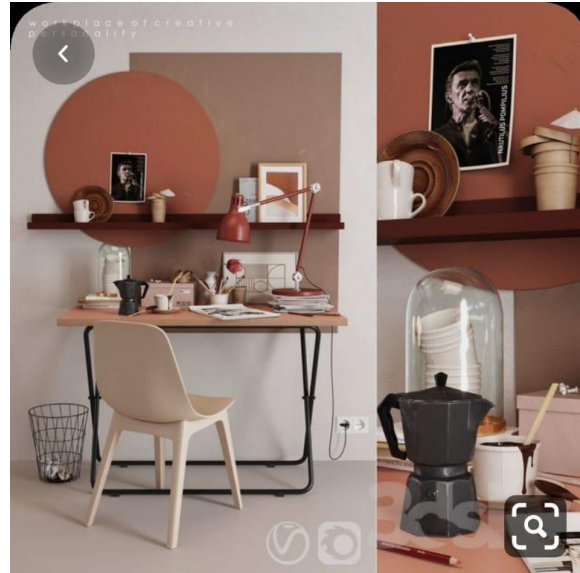
לשלב הרגלים של הפחתת מתח כדי לאזן את המתח של המשבר:

1. יוגה - Yoga with adrienne
2. מדיטציה - Tara Brach
3. להקשיב למוסיקה
4. לראות אומנות אונליין

# פינות העבודה שלי עם כרית להפסקות בעבודה



# פינות עבודה מהבית



# אתגרים ופתרונות למשפחות

- טיפול בילדים ללא עזרת משפחה מורחבת או מטפלות.
- קושי לשלב סגנונות התמודדות שונים עם המשבר: קיטוב שבו כל אחד מרגיש שסגנון ההתמודדות שלו הוא הנכון "והיחיד".

## פתרון:

כל אחד מבני המשפחה צודק בפוטנציאל או פתוח לעובדה שהוא היא טועה.

יש להקשיב אחד לשני ולהבין שדווקא יצירת רפרטואר רחב של סגנונות התמודדות הוא מפתח טוב להצלחה:

**"Collective Resilience"**

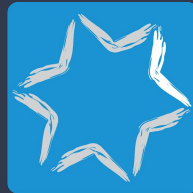
# מהן ההזדמנויות המיוחדות שהמשבר מאפשר

1. הזדמנות נדירה להפוגה, התבוננות ופרספקטיבה חדשה על החיים שלנו.
2. תיעדוף חדש של סדרי עדיפויות (עבודה, משפחה, טבע, תחביבים).
3. גמישות גיאוגרפית.
4. הזדמנות להסתכל מחדש על מפת החזון שלנו ולבדוק האם שכחנו כמה דברים שאפשר לשלב מחדש.

מוזמנים להירשם לסדרת הוובינרים שלנו באתר  
האינטרנט של המכון

[www.israeleader.com](http://www.israeleader.com)

המכון  
למנהיגות  
בישראל



Israel  
Leadership  
Institute