

# ۳ توصیه برای جلوگیری از خستگی مفرط کارمندان حین دورکاری - دیجیاتو

پیمان حسنی | دوشنبه، ۱۹ خرداد ۱۳۹۹

کارمندانی که از خانه کار می کنند، در مقایسه با محل کار بیشتر در معرض خستگی مفرط قرار دارند. به همین دلیل مدیران باید مراقب نشانه‌های این نوع خستگی بوده و با انجام چند کار ساده از دچار شدن کارمندان به آن جلوگیری کنند.

«ریچارد بارتون» (Rich Barton)، مؤسس پلتفرم‌های Zillow, Expedia و Glassdoor اخیراً در گفتگویی با سایت GeekWire در مورد خطرات خستگی مفرط کارکنانی که به خاطر شیوع ویروس کرونا از خانه کار می‌کنند صحبت کرده است.

«بارتون» با اشاره به این که یکی از بزرگ‌ترین خطرات کار کردن از خانه اضافه کاری بیش از حد است، به مدیران و کارفرمایان چند توصیه کرده که به کمک آن‌ها می‌توان کارمندان را به فاصله گرفتن از کار و رفع خستگی تشویق کرد.

۱. به همه کارمندان یک روز مرخصی اضافه دهید



بارتون می‌گوید او و دیگر مدیران طی ویدیوها چت‌ها متوجه خستگی بیش از حد در بیشتر اعضای تیم شده بودند به همین دلیل مدیران تصمیم گرفتند به همه کارکنان یک روز مرخصی بیشتر بدهند. آن‌ها از اعضای تیم خواستند تا همه در یک روز مشخص به مرخصی بروند تا فشار کار روی دوش برخی کارمندان نیفتد. نکته مهم این که مدیران هم مرخصی گرفتند تا با این کار تک تک اعضا پس از مرخصی سر حال و قهقار کار را شروع کنند.

## ۲. ویدیوکنفرانس‌ها را با پنج دقیقه تأخیر شروع کنید



بارتون می‌گوید این توصیه را «مت مولنوغ» (Matt Mullenweg)، خالق وردپرس و مدیرعامل شرکت «اتوماتیک» (Automattic) که کارمندان همیشه دورکار هستند، به او کرده است. به گفته او کارکنانی که تمام طول روز را در ویدیوکنفرانس‌ها سپری می‌کنند، جدا شدن از وب کم برایشان بسیار سخت می‌شود و تمایل کمتری به دستشویی رفتن یا نوشیدن قهوه پیدا می‌کنند.

بارتون می‌گوید: «به نظر می‌رسد در دنیای واقعی، ترک کردن اتاق کنفرانس و دستشویی رفتن نسبت به دنیای مجازی از لحاظ اجتماعی بیشتر جا افتاده است. مردم احساس می‌کنند باید حتماً در تمام اوقات در ملاقات مجازی حضور داشته باشند.»

به گفته او ملاقات‌های حضوری باید نیم ساعت تا حداکثر یک ساعت باشند و کنفرانس بعدی با پنج دقیقه تأخیر شروع شود تا کارمندان نیازهای خود را برطرف کرده و پیش از شروع آن احساس راحتی کنند.

## ۳. برخی جلسه‌ها را فقط به شکل صوتی برگزار کنید



استیو جابز، مدیرعامل فقید اپل ملاقات کردن با دیگران حین قدم زدن را به کنفرانس‌هایی که در اتاق برگزار می‌شوند ترجیح می‌داد. تحقیقات نشان می‌دهند که مدیرعامل سابق اپل تصمیم درستی می‌گرفته است.

بارتون می‌گوید اگر می‌خواهید فقط با یک نفر جلسه بگذارید و احتیاجی به نمایش دادن نمودارها و یادداشت برداری ندارید، بهتر است ملاقات را فقط صوتی برگزار کنید. با این کار هر دو طرف می‌توانند حین صحبت کردن قدم هم بزنند. تماس صوتی کارکنان را تشویق می‌کند تا کمی تحرک داشته باشند که هم از استرس آن‌ها کم می‌کند و هم اجازه می‌دهد تا کارشان را انجام دهند.

[دیجیاتو](#)