



5 GODE RÅD

Til dig som medarbejder, der primært arbejder på distancen under coronakrisen

SÅDAN KAN DU UNDERSTØTTE DIN OPGAVELØSNING

De gode råd udspringer af forskningsprojektet **Mental sundhed og arbejdsfællesskaber under coronakrisen (MESA)**. Projektet består af 116 interviews med ledere og medarbejdere, samt indsamling af øvrig forskning om coronakrisen.

Læs mere på coronatrivsel.dk

- 1** Find en god arbejdsrytme, der passer til din dagligdag, energi og organisation. Find ud af, om det passer dig bedst at arbejde otte sammenhængende timer eller om det er bedst at fordele dem ud over dagen, så du fx kan tage dig af dine børn et par timer om eftermiddagen og sidenhen fordybe dig i dit arbejde, når de er lagt i seng. Husk at afstemme med din leder omkring dette.
- 2** Gør lidt ekstra ud af forventningsafstemme dine arbejdsopgaver med din leder og dine kollegaer, så I er enige om, hvilke arbejdsopgaver, du skal fokusere på nu, og hvilke der kan vente.
- 3** Tag en kop E-kaffe med din kollega (fx over Skype), ligesom du plejer at gøre det ved kaffemaskinen inde på arbejdspladsen. Det sikrer, at du har en hverdag, hvor du er i kontakt med kollegaerne, og du også får spontan sparring på din opgaveløsning.
- 4** Accepter at arbejdet tager lidt længere tid på distancen. Skal du have fat i en kollega eller leder må du indstille dig på ikke at få svar lige så hurtigt, som hvis I sad over for hinanden.
- 5** Spørg dine kollegaer om, hvordan de strukturerer opgaveløsningen og arbejdsopgaver hjemmefra. Måske har de nogle gode ideer, de kan dele med dig.