Home office

HOME OFFICE

A kialakult járványhelyzet felgyorsította az otthoni munkavégzés széles körű bevezetését a vasúttársaságnál. A távoli munkavégzés minden feltételét és működését nagyon rövid idő alatt kellett megtanulnunk.

Ezen az oldalon munkatársaink hasznos információkat és támogatást kapnak a Home Office kihívásaihoz. A hatékony munkavégzést támogató technikákat és gyakorlatokat gyűjtünk össze a fizikai és mentális egészség megőrzéséhez. A gyors alkalmazkodóképességre, a megosztott figyelemre, a munka és magánélet összehangolására mutatunk példákat.

Az oldal tartalmai folyamatosan bővülnek.

TÁMOGATLAK PROGRAM csapata

„Félreértés ne essék, mind a két meseregény-folyamnak nagy rajongója vagyok! Amíg az előbbi köteteit esti meseként olvasom lassan három éve már, újra és újra, addig Harry Potter történetét saját jogon „faltam” még tízensok éve, amikor friss gyermek-irodalmi csemegeként megjelent.”

A kalandokra vágyó gyermekek meséi - meseajánló 2. rész
Van-e élet Ruminin és Harry Potteren túl?

Félreértés ne essék, mind a két meseregény-folyamnak nagy rajongója vagyok! Amíg az előbbi köteteit esti meseként olvasom lassan három éve már, újra és újra, addig Harry Potter történetét saját jogon „faltam” még tízensok éve, amikor friss gyermekirodalmi csemegeként megjelent.

Ebben a bejegyzésben 5-9 éves gyerekeknek szóló kalandos történetek köteteit gyűjtöttem össze. Hazai és külföldi szerzők meséit, melyeket mi nagyon szeretünk, amiket újra és újra előveszünk. Korábbi bejegyzésem „tudományos” hátterében megfogalmazottak alapján hiszem, hogy ugyanaz a történet más rétegeket mozgat meg egy 5-6 éves gyermek lelkében, és másképpen mozog egy 8-9 éves kiskalózban, ezért a magam részéről nagyon örülök annak, amikor egy-egy történetet két-három év után újra megtalálunk a könyvespolcon.

Az egyik ilyen sokrétegű mesénk egy nagy klasszikus: **Szepes Mária: Pöttyös Panni** történeteinek sorozata. (https://mora.hu/sorozat/pottyos-panni [1])

Több mint fél évszázad telt el azóta, hogy először megjelent a Pöttyös Panni című mesekönyv, amelyben a mesebeli Pannit nagymamája mindig pöttyös ruhába öltöztette. A pöttyök aztán átvándoroltak a mesekönyv lapjaira is, kékben, zöldben, pirosban, lilában, sárgában pompázó pöttyös könyvek sora született meg. Az egyszerű történet, a kedves figurák nem véletlenül váltak az olvasók kedvenceivé. Pöttyös Panni-könyvek arról tanúskodnak, hogy Szepes Mária a gyerekek szívébe is belelátott, pontosan értette és érezte a gyerekek világát.

A hazai kortárs gyermekirodalom egyik meghatározó alkotója **Berg Judit. Lengemesék** sorozata (http://www.bergjudit.hu/nadtenger/mesek_lenge_intro.html [2]) hosszú hónapokig vezette az otthoni meselistánkat. *Sok-sok szerepjáték alapját adta a zöldhajú lengefiú, Füttyös Vilkó kalandokban gazdag története. Fontos tudni, hogy a lengéket nem látta még soha senki, egyedül a Nádtenger lakói tudják, hogy ők a nádas nyugalmának őrzői, az itt élő állatok védelmezői. A lengék teste alig nagyobb, mint a pitypang bóbitája, a bőrük éppen olyan zöld, mint a nádas, hajuk pedig kócos barnán lobog a szélben. Vagyis csak a felnőttek haja barna. A csemeték fején vidám zöld hajtások ágaskodnak…*

Nyáriszünet indulásakor szinte kötelező indiános történetet olvasni! **Erdős István: Aprótörpe indiánok** (Pagony, 2012.) című kötete a nagy óvódásokat és kisiskolásokat szólítja meg. https://moly.hu/konyvek/erdos-istvan-aprotorpe-indianok [3]

Az erdő mélyén egy kis indiánfalu húzódik meg. Az apró wigwamok között gyufásdoboznyi indiánok gyűjtik a makkot, ülnek a tűz körül, és ünneplik minden hónapban a teliholdat. Ők az aprótörpe indiánok. Ám hiába aprók, bátorságban és hőstettekben nincs hiány. A legbátrabbak és legleleményesebbek persze a törzs legfiatalabb harcosai: Táncoló Pitypang, a vakmerő indiánfiú és Ásító Felhő, a bölcs indiánlány. Akár csípős bogarak, akár óriási bölények veszélyeztetik a falut, ők ott vannak, és hol csellel, hol jó ötletekkel megmentik társaikat. Ha beteg a törzsfőnök, ők indulnak gyógyító füveket szedni a veszélyes szurdokba.

Aristid Lindgren: Harisnyás Pippi (https://www.pagony.hu/harisnyas-pippi-mora-kiado [4])

A külföldi klasszikusok közül nagy kedvenc nálunk Harisnyás Pippi. Idén tavasszal ünnepelte 75. (!) születésnapját ez a nagyon különleges kislány.

Az apró tengerparti városkában van egy csinos kis ház, a Villekulla-villa, s ennek van egy még különösebb lakója. Kilencéves, szeplős, copfos, vörös hajú kislány – úgy hívják, hogy Harisnyás Pippi. Egyedül él a lovával és Nilsson úrral, a majmával. Apja a hajóskapitány, a négerek királya egy déltengeri szigeten. Pippi a legerősebb, legkedvesebb és legizgalmasabb gyerek az egész világon, aki a szomszéd Tomit és Annikát szórakoztatja kifogyhatatlan ötleteivel, no meg a városka gyerekeit. És van ezen kívül egy kis koffernyi aranypénze is. Hamarosan az egész város megtudja, milyen különös lakója van...

Otfried Preussler: A kis szellem https://www.pagony.hu/a-kis-szellem [5]

A kis szellem minden éjjel pontban éjfélkor fölébred. Vígan várja Bagolykő várának összes termét, és meglátogatja öreg barátját, Uhu bácsit. De közben arról ábrándozik, milyen jó lenne nappal látni a világot! Csupán egyetlenegyszer... Addig nem nyugszik, míg egy verőfényes napon a kívánsága váratlanul nem teljesül. Ekkor

izgalmas kalandok sora veszi kezdetét, és nem csak a kis szellem számára…

Berg Judit egy másik sorozata szintén kedves olvasmány a hűvösebb vakációs napokra, akár felolvasva, akár az alsósoknak önálló olvasásra. Panka és Csiribí tematikus történetei több köteten keresztül adnak kellemes kikapcsolódást!

https://www.bergjudit.hu/panka/mesek_panka_intro.html [6]

***Tündérzene** című könyv minden meséjében felbukkan valamilyen hangszer. Olvashatunk hegedűs, furulyás, cintányéros, dobos, hárfás és kürtös mesét. Persze az erdőlakók is élik megszokott életüket: Csiribí és barátai indiánost játszanak, egy vaddisznócsalád kis híján romba dönti Panka tölgyfaházát, Panka, Csiribí és Bonifác pedig útra kell repülővel Angliába, hogy meglátogassa Nellyt, az angol tündérlányt, akinek mindig balul sülnek el a varázslatai.*

Ne felejtsétek: OLVASNI MINDEN KOROSZTÁLYBAN, MINDEN KOROSZTÁLLYAL JÓ! J

Köszönjük, ha megosztjátok saját könyvtáraitok ide illő köteteinek címét! Meseolvasási élményeiteket is szívesen olvassuk a belsotrenerek [KUKAC] mav-start.hu címen!

Eszik Orsi, MÁV START Zrt Szervezetfejlesztés

A meseajánló sorozat előkészítés alatt álló további részei:

- Versek gyerekeknek
- Népmese válogatások a hagyományok előtt tisztelegve
- Mesék, amiket jó hallgatni, nézni

A járványhelyzet gyors alkalmazkodást és cselekvést igényelt a MÁV-csoport minden tagjától. Az otthoni munkafeltételek kialakítását rövid határidővel kellett elvégezni. 2020. március 16-tól több mint 5500-an dolgoztak home office-ban. A felmérés az otthoni munkavégzés feltételeinek kialakításáról és tapasztalatairól ad értékelést, valamint a munkatársak jövőbeni elképzelését azonosítja be.

[7]

Összefoglaló a home office felmérésről **[7]**

Mi történt a fiatal munkatársakkal az elmúlt hónapokban? Hogyan tudtak beilleszkedni a kialakult járványhelyzet alatt a vállalathoz? Hogyan alakult a szakmai közösségépítés az orientációs programok után? Megújult stratégiával, online lehetőségekkel folytattuk a fiatal munkatársainkkal elindított programokat, erről szeretnénk most egy kis élménybeszámolót adni.

Távolból is a pályakezdőkkel

Talent Konferencia – több idő maradt a fejlesztési ötletek kidolgozására

A 2018-ban hozzánk csatlakozott fiatalok számára 2020. április 2-ára tervezett Talent Konferenciát a kialakult veszélyhelyzet miatt el kellett halasztunk. Amint az egészségügyi szabályok megengedik, szeretnénk megtartani a programot. 9 csapat készült lelkesen fejlesztési ötletekkel, amelyeket rangos szakmai zsűri előtt kellett volna prezentálniuk. Az előkészített munkák nem vesznek el, sőt, valamivel több idő marad a prezentációkra való felkészülésre. Mi, szervezők már nagyon várjuk az elmaradt esemény pótlását, hiszen rengeteg energiát fektettünk az előkészületekre, többek között három felkészítő alkalmat szerveztünk, amelyből az utolsót már nem tudtuk megtartani.

Április 27-én Skype-on „találkoztunk” 13 fiatal munkatársunkkal. Az online workshopon áttekintettük, hogy melyik csapat hol tart a prezentációja előkészítésében. Kérdés volt a csapatok felé, hogy a csapattagok hogyan osztották meg egymás között a munkát, és mennyire volt sikeres az együttműködés, összehangolódás. A 2-3 fős teamek tagjai más-más szervezetnél dolgoznak, de olyan csapat is van, ahol az egyes leányvállalatokból érkező kollégák dolgoznak az újító ötleteken. Egy valami minden csapatban közös: az eddigi munkatapasztalataik alapján hoznak innovatív megoldásokat egy-egy adott munkafolyamatra vagy szervezeti működésre. Reméljük, hogy mihamarabb meghallgathatjuk őket élőben, saját előadásaikon a Talent Konferencián!

Pályakezdő Diplomás Program – beilleszkedés a pandémiás időszakban

2020. tavaszán a Pályakezdő Diplomás Program új csapatával még meg tudtuk tartani az Orientációs napokat, ahol többek között együttműködés-fejlesztési és szakmai workshopokat tartottunk. A programsorozat tartalmazott volna egy április 28-ára tervezett műhelybejárást is, ahol a Szolnoki Járműjavítót és a pályaudvart látogattuk volna meg, azonban a kialakult helyzet miatt sajnos ez is elmaradt. A helyszínbejárás pótlására ígéretet tettünk a résztvevői körnek, ezért nagyon várjuk, hogy ennek mihamarabb eleget tudjunk tenni.

A friss PKD-s csapattal május 19-ére szerveztünk Skype találkozást, itt 17-en csatlakoztak az online programhoz. Beszéltünk a pandémiás helyzet alatti munkájukról, a kötelező vasútszakmai képzéseik alakulásáról, és arról, hogy friss vasutasként milyen pozitív élmények érték őket az eddigi ittlétük alatt. Meséltek arról, hogy pályakezdőként hogy élték meg a Home Office alatti munkavégzést, és ebben a nehéz időszakban kinek, hogyan sikerült a vállalatba történő beilleszkedés. Nagyon érdekes volt hallgatni, mennyire szerteágazóak a tapasztalatok! Amiben egyetértettek a fiatalok: a tapasztaltabb kollégák segítőkészsége milyen nagy segítséget ad, és könnyebbséget jelent egy ilyen kihívásokkal teli időszakban.

Mindkét csapat kapott az online találkozókat megelőzően egy-egy feladatot: képes és szöveges beszámolókat, kisfilmeket kellett készíteniük. Az élménybeszámolók, a megosztott tapasztalatok ismét közelebb hozták a csapatot a szervezőkhöz és egymáshoz is.

A csoport szintű Pályakezdő Diplomás Program szervezőivel igyekszünk a folyamatos kapcsolattartást megoldani ebben a speciális helyzetben is, és készülni a további lépésekre, hiszen egyik csapat kezét sem engedjük el!

A MÁV Zrt. és a MÁV START Zrt. PKD program szervezői

Mivel a szokásos hétköznapokhoz képest azért jóval több időt töltöttünk együtt a gyerekekkel, a mesehallgatási igényük is jóval megnőtt, innen jött az ötlet, hogy hasznos lehet a hasonló cipőben járó kollégáknak egy meseajánló bejegyzés-sorozat.

Meseajánló otthonra, olvassunk minél több mesét! - 1. rész

Az *Otthon de nem egyedül blogban* írtam már a Karantén Kommunánkról, ami az elmúlt hónapokban két, kisiskolás korú (7, 9) gyermek köré szerveződött. Nagyon szeretek mesét olvasni, hálás vagyok a szüleimnek, akiktől sok mesét kaptam, és hálás vagyok a tanítóimnak, akik megszerettették velem az olvasást, így most a meseolvasás gyerekekkel közös, örömteli elfoglaltság tud lenni. Annál is inkább, mert az elérhető hazai és külföldi gyermekirodalom igazán gazdag, és magas minőségű!

Ha kicsit kutakodunk, számtalan cikket és szakkönyvet találunk, mely alátámasztja, hogy MESÉT OLVASNI JÓ és HASZNOS! A téma egyik alapirodalma *Kádár Annamária: Mesepszichológia – Az érzelmi intelligencia fejlesztés gyermekkorban* című könyve *(*Kulcslyuk Kiadó, 2013.), illetve a szerző tollából megjelent sorozat további kötetei. A könyv elsősorban a korai életszakaszra (2-3 éves kortól 6-8 éves korig tartó időszak) koncentrálva, életszakaszonként mutatja be a mese, a mesélés, a mesehallgatás szerteágazóan jótékony hatását.

„A mese az érzelmi intelligencia fejlesztésének legfontosabb eszköze, olyan lelki táplálék, amely életre szóló nyomokat hagy a gyermekben. Egyrészt a mesélés sajátos szituációja, bensőséges hangulata adja meg az érzelmi biztonságot, azt a nyugodt, szeretetteljes légkört, amiben meg lehet pihenni, el lehet lazulni, a rítust, amivel le lehet zárni egy mozgalmas és eseménydús napot. Ám a kisgyermek a mesehallgatás során nemcsak a szülőre, hanem befelé is figyel, saját vágyainak megfelelő fantáziaképet alkot, ami segíti őt a nap során felgyűlt belső feszültségei, negatív érzései, félelmei feldolgozásában.” – írja a szerző.

Fontos, hogy szülőként, ha komolyan vesszük a mesélés jelentőségét, azzal is tisztában legyünk, hogy az egyes korosztályoknak és az esetleges speciális élethelyzetekhez, milyen mesét érdemes választani, milyen történettel tudjuk leginkább „kiszolgálni” a gyermek éppen aktuális lelki fejlődési szakaszát. Ehhez nagyon sok háttér-információt nyújt a szerző.

A mese hasznos a tanulás előkészítésében is, szókincsnövelő hatása köztudomású! Mintegy 1,4 millióval több szót hallanak ötéves korukig azok a gyerekek, akiknek szülei naponta öt könyvet is elolvasnak nekik, mint azok, akiknek szülei soha nem olvasnak mesét - állapították meg [8] az Ohióí Egyetem kutatói.

A „tudományos” felvezető után a meseajánló sorozatunk első részeként fogadjátok szeretettel az *érzelmeket tanuló* gyermekek (5-8 éves korosztály) számára szóló ajánlataimat:

- Jill Tomlinson sorozatának minden kötetét bátran merem ajánlani, személyes kedvencünk: ***A pingvin, aki mindenre kíváncsi volt*** (Pozsonyi Pagony Kft, 2013)

Ottó egy nagyon kíváncsi pingvinfióka, akinek nagyon fontos feladata van... Az óriási pingvinkolónián Ottó kelt ki először a tojásból. Ül a papája lábán, és mindent, de mindent tudni akar arról, hogy mi történik vele. Mit tegyen, hogy ne legyen éhes? Miért vigyáz rá mindig másik felnőtt? Miért szükséges összebújnia a többiekkel, ha jön a vihar? Mikor nőnek ki a rendes tollai? És mikor szánkózhat végre a hasán? Miközben folyton kérdez, a nála kisebb pingvinekre is vigyáz, akárcsak egy nagyobb testvér, és megtanítja nekik, hogyan él egy igazi pingvin. Mert a változásoktól nem kell félni, elég csak hozzájuk szokni.

- Al Ghaoui Hesna: ***Holli, a hős - Mese arról, hogyan félj bátran*** (Bookline könyvek, 2018.)

Holli rettenetesen izgul az iskolai fellépése miatt. Ekkor szegődik mellé egy apró és barátságos házirém, Mumus, akitől a kislány megtanulja, hogyan állíthatja a félelmet a saját oldalára. Kalandjaik során kiderül, hogy néha bizony még a felnőttek is félnek, ám ebben nincs semmi szégyellni való.

Al Ghaoui Hesna, a haditudósításairól híres, immár kétgyermekes riporter, saját rajzaival illusztrált könyvében egyszerű gyakorlatok és egy könnyen megjegyezhető bátorságinduló segít erőt meríteni a gyerekeknek a nehéz

helyzetekben, hogy bátran és magabiztosan nézhessenek szembe a kihívásokkal.

Csak az ne olvassa el, aki sohasem félt!

- Kertész Erzsi: ***NEM mese*** (Pozsonyi Pagony Kft, 2016)

Nemet mondani tudni kell! Ja, az könnyű? Néha igen! Néha nagyon nem. És amúgy is, nem csak egyféle nem van. Hallottatok már például a cincogó nemről? Vagy a lerepül a hajad nemről? Esetleg a kerek perec nemről? Hát a köszönöm, nemről? Ezekről, és még sok-sok féle nemről szól Kertész Erzsi író-pszichológus új könyve, na és persze arról, hogy merjünk nemet mondani.

- Beck Andrea: ***A Titoktündér*** (a sorozat 1. kötete)

Varázslatos mesevilág egy különleges mesekönyvben, mely szórakozás és hasznos segítség szülő és gyermek számára. Többek között, ha kicsúfolják, fél a sötétben, verekszik vagy őt bántják, beteg lesz, barátkozni vagy békülni kell, kistestvér születik, netán elveszít valamit. Játék és mese, melyben észrevétlenül kap helyet a pozitív gondolkodásra való nevelés, az önbizalom fejlesztése és mindenekelőtt a vidám, gondtalan életszemlélet kialakítása és megtartása.

- Bartos Erika: ***Őrangyal*** (Móra Könyvkiadó, 2018.)

Az Őrangyal kötet speciális igényű gyerekek mindennapjairól szól, az ő útjukon keresztül az elfogadásról, az együttélésről. Azok a gyerekek, akik valamilyen speciális nehézséggel küzdenek, legtöbbször nem sajnálatra vágynak, hanem szeretetre, elfogadásra, természetes és azonos bánásmódra, ezt pedig gyermekkorban kell elkezdeni gyakorolnunk, akár a mesék segítségével is!

- Innes Shona: ***Az élet olyan, mint a szél*** (Kolibri Gyermekkönyvkiadó, 2014.)

Shona Innes klinikai pszichológus és igazságügyi pszichológus szakértő az 1980-as évektől segít gyerekeknek, kamaszoknak, felnőtteknek és pszichológus kollégáinak a kihívásokkal megbirkózni. A Kolibri Kiadónál megjelent négy kötetében a szerző az élet olyan nagy kérdéseit feszegeti könnyedén, melyeket a gyerekek a leggyakrabban vittek be pszichológiai praxisába. A könyveket Varró Dániel fordításában és Agócs Írisz jellegzetes figuráival illusztrálva olvashatjuk.

Köszönjük, ha megosztjátok saját könyvtáraitok ide illő köteteinek címét!

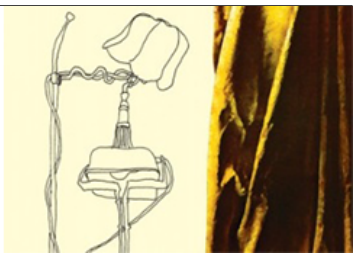
Meseolvasási élményeiteket is szívesen olvassuk a belsotrenerek [KUKAC] mav-start.hu címen!

MÁV-Start Képzés és szervezetfejlesztés

Szerző: Eszik Orsolya

„Félreértések elkerülése végett: egy pillanatig sem hittem, hogy valami szellemjelenéssel van dolgom. Tény ugyan, hogy az angol kastélyok hemzsegnek a kísértetektől, de csak a bennszülöttek látják őket. Pesti ember még soha."

(Szerb Antal: Pendragon legenda)

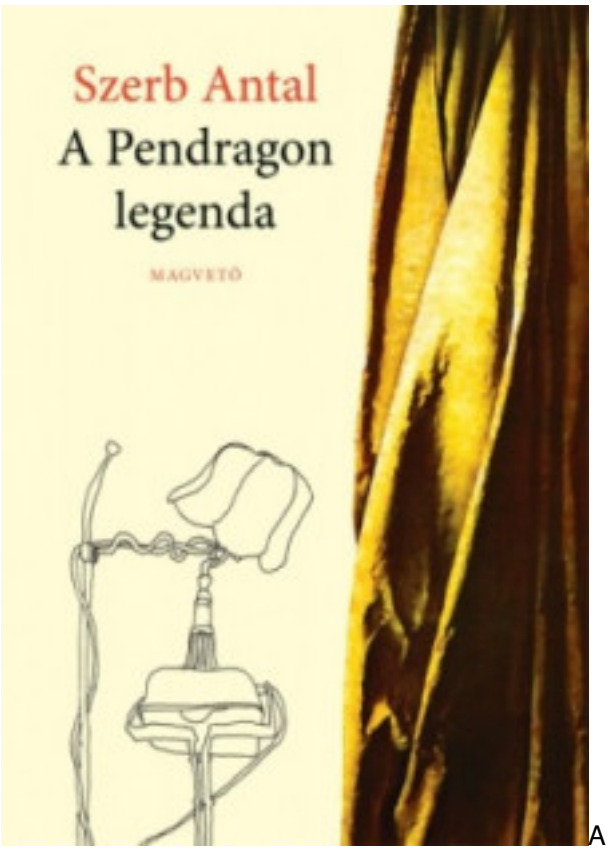


Kaland, most nem a filmvásznon

„***Félreértések elkerülése végett: egy pillanatig sem hittem, hogy valami szellemjelenéssel van dolgom. Tény ugyan, hogy az angol kastélyok hemzsegnek a kísértetektől, de csak a bennszülöttek látják őket. Pesti ember még soha.***"

(Szerb Antal: Pendragon legenda)

Ha nem én írtam volna ide ezt az idézetet, hanem csak olvasnám a bejegyzést, s akkor olvasnám alatta Szerb Antal nevét, igencsak meglepődnék. Hajlamosak vagyunk alkotókat, művészeket skatulyákba helyezni. Valójában eddig, ha Szerb Antal nevét hallottam, az általa jegyzett irodalomtörténeti munkák jutottak eszembe. A képzeletemben egy szigorú, rigorózus emberként volt jelen. Meg sem fordult a fejemben, amikor a *Pendragon legendá*t levettem a virtuális polcomról, hogy egy igazi kalandregénybe fogok bele. Márpedig Szerb Antalnak ez a könyve a legszigorúbb értelemben vett kalandregény.



A történet Londonban és Walesben játszódik, a kaland legalapvetőbb kellékeinek felhasználásával: van itt szerelem, kísértetkastély, gyilkosság, nyomozás, titkos társaság. Egyetlen különbség van Indiana Jones és ezen sztori között, hogy ennek egy magyar férfi a főhőse, illetve, hogy Szerb Antal utal magyar irodalmi vonatkozásokra (pl. Walesi bárdok), és néha muszáj elővenni a telefont különböző idegen nyelvű, magyar fordítók segítségéért. A történet a XX. sz. elején játszódik, a főhőse egy filológus, csak hogy az a disszonáns érzésünk is megmaradjon, hogy egy könyvmoly fogja megmenteni — na, nem a világot —, de egy részét a gonosztól. A regény főszereplője és narrátora a kornak megfelelő szexizmussal, a filológus jellemének megfelelő kultúrfölénnyel fogalmaz. És épp oly el-, és lenézéssel kezeli a kelet-európai államokat megkülönböztetni nem tudókat, Magyarországot nem ismerő mindent, mindennel összekeverőket, amilyennel valójában mi is gondolunk a Budapestet Bukaresttel felcserélő emberek alapműveltségére. Nem mondanám, hogy joggal, mert azt hiszem nekünk is beletörne a bicskánk némely ázsiai állam és azok fővárosának azonosításába. De ez csak adalék. Ez a könyv hangulatában Agatha Christie-t idézi, a békés Britannia csak díszlet.

A könyv olvastatja magát, igazi szórakozást nyújt, mellékesen gazdag kulturális háttér előtt zajlanak az izgalmas cselekmények.

Mindenkinek ajánlom, aki igényes szórakozásra vágyik.

A könyvet az alábbi linkről legálisan letölthetitek Word, PDF, vagy prc (e-book olvasó, vagy Mobilpocket Reader szükséges hozzá) formátumban:

https://mek.oszk.hu/14800/14898/ [9]

Mindenhol jó, de legjobb otthon. Ez a kezdet igaz is lenne, ugye? Rutinosak lettünk az otthoni munkavégzésben az elmúlt két hónapban, megtapasztaltuk hogyan lehet az életünket másképp is szervezni. Most pedig hirtelen újra elindulunk, készülődünk, a régen jól megszokott irodában vagy a tömegközlekedésen találjuk magunkat. Egy pillanatra nézzünk rá, milyen tapasztalásokkal gazdagodtunk az elmúlt időszakban! Mik azok, amik mellett korábban elmentünk, habár a jóllétünk szempontjából meghatározóak?

Visszatérés felé félúton

Megszoktuk, majd újrakezdjük, azaz visszatérés felé félúton

Közösen oldottunk meg sok nehézséget, feladatot. A vállalat értünk volt, a gyors intézkedésekhez alkalmazkodtunk. Most a visszatérésnél a munkáltató minden olyan intézkedést megtesz, ami a több hullámban való, fokozatos, biztonságos visszatérést segíti elő.

Kialakítottuk otthoni irodánkat, saját törzshelyünk lett. Több-kevesebb tapasztalata mindannyiunknak volt a home office-szal kapcsolatosan. Az otthoni munkavégzés normál esetben egy olyan terület és időzóna, amikor, bár otthonról dolgozunk, de a működésünk megtartja munkahelyi jellegét: van erre a célra dedikált helyünk, elérhetőek vagyunk, feladatokat oldunk meg.

Felgyorsultunk, többféle szerepbe kerültünk, több dologra figyeltünk. Nem győztünk lavírozni a tevékenységeink között: teljesítve a munkahelyi és családi kötelességeket, elvárásokat egyaránt. Megváltozott a fizikai egészségünk, mentális jóllétünk, hozzáállásunk, és összefolyt a privát életünk és a munkahelyi énünk. És történt mindez úgy, hogy észre sem vettük: belesodródtunk a teljesítésbe. Kapcsolataink átalakultak: a munkatársaink beköltöztek a nappalinkba, a családunk pedig a munkahelyi létbe.

Jobban belelátunk magunkba és környezetünkbe. Kezdetben bizonytalanok voltunk a munkát és a jövőt illetően, az első pillanatokban inkább csak magunkra számíthattunk. A kérdésekre válaszokat kerestünk, az időt egyre jobban kihasználtuk, hatékonyabbak is lettünk, néha még többet is dolgoztunk, mint máskor. Rendet raktunk, átalakítottunk

vagy éppen elővettük régi hobbinkat. Többet láttuk családtagjainkat, többet hívtuk ismerőseinket, és sokkal többet kezdtünk látni gyermekünk világából is.

Apró örömök, és az élet szépségei is megtaláltak minket. Most, hogy a munkahelyi életünk lassan visszatér, rádöbbenhetünk, hogy a magánélet igenis érték. Attól, hogy a munka színtere az otthonról visszahelyeződik a munkahelyünkre, talán úgy megyünk haza, hogy most nem kell semmit sem tennünk és az édes semmitevés átformál minket. Vannak barátaink, kapcsolataink, akik a mentális jóllétünkhöz járulnak hozzá. Ezek talán most ebben az új helyzetben más értelmet nyernek. Megtanultuk a környezetet, a közeli utcákat, a kertet felértékelni.

Rugalmasabbak lettünk és képesek voltunk megújulni. Gondoljuk végig, milyen gyorsan idomultunk a járvány által megkövetelt korlátozásokhoz, milyen rugalmasan alkalmazkodtunk (több-kevesebb sikerrel), milyen gyorsan igazodtunk a megváltozott körülményekhez. Sokan elmegyünk ezen felismerések mellett, pedig igen fontosak a jövőt illetően. Úgy, mint ahogy a szilveszteri kívánságaink kapcsán, megállunk és átgondoljuk életünket, jelen esetben is megtehetjük ugyanezt.

Felmértük határainkat, igényeinket, működésünket. Megtapasztaltuk, mi a jó és a rossz, vagy hogy mi hiányzik a jóból, amit eddig nem vettünk észre, vagy amivel soha többé nem akarunk találkozni.

Ezek a tapasztalások mindenképpen jól jönnek majd, a munkahelyi kultúrában is értelmet nyerhetnek az emberi értékek (empátia, türelem, elfogadás), és a tapasztaltak által hatékonyabban tervezhetjük napjainkat, feladatainkat, megbeszéléseinket egyéni és szervezeti szinten is.

Mi az, ami segít bennünket a visszatérésben?

Minden új élethelyzet megtanít bennünket a mindennapjaink újraértelmezésére, és felkészít bennünket a változások kezelésére. A tapasztalatainkból és élményeinkből tanulni tudunk, ismerős pillanatokká válnak majd, amire építhetünk. Fontos, hogy ezeket a megélt tapasztalatokat most a várható visszatérésbe is beépítsük, és bátran térjünk vissza munkahelyünkre.

Tartsuk meg, és őrizzük értékeinket együtt:

Merjünk kérdezni, ha információra van szükségünk!

Bízzunk magunkban és egymásban, legyünk egymás partnerei!

A home office lehetőségeit használjuk ki!

Továbbra is dolgozzunk össze, folytassuk az együttműködéseket!

Hatékonyan kezeljük időbeosztásunk, merjünk dönteni mi fontos és mi az, ami kevésbé fontos!

Ha segítség kell, osszuk meg a feladatokat!

Osszuk meg a megszerzett tudást, tapasztalatokat egymással!

Adjunk időt a felkészülésre egymásnak!

Motiváljuk egymást, adjunk pozitív visszajelzéseket, értékeljük munkánk eredményét!

Tartsuk meg a munkahely és magánélet egyensúlyát!

Figyeljünk egymásra, őrizzük meg türelmünket!

Hozzuk be saját tapasztalatainkat a szervezetbe, fektessük le további működésünk alapköveit, szabályait, hiszen már semmi sem olyan, mint régen volt. Az új működésmód pedig magában foglalja a fejlődés, tanulás lehetőségét, amellyel ha élünk, előrevisz bennünket.

MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés

Az új életmódunk sok változás hozott, a home office-ban talán több időnk jut a kikapcsolódásra. A kollégákkal elhatároztuk, hogy tippeket szeretnénk adni abban is, mit érdemes megnézni, olvasni, hallgatni, ha van időnk és minőségi pihenésre vágyunk. Az első ilyen típusú bejegyzésben egy filmről szeretnék beszámolni.

Kalandok home office idején

„Ha az ember be van zárva és szorul a nyaka körül a hurok, hajlamos nagy terveket szőni. Teljesen felesleges. Van, ahogy van és lesz, ahogy lesz.”

Jonas Jonasson: A száz éves ember, aki kimászott az ablakon és eltűnt

A napokban — talán a hosszú hétvégén —, úgy döntöttem, hogy átláthatóbbá teszem az olvasónaplómat. Ez a munka számtalan dologra rávilágított; először is, a memóriám már nem a legfittebb. Kiderült, hogy nem emlékszem pontosan milyen könyveket olvastam 15-20 éve. A tavaly elhunyt Térey János költő esetében valamiért azt hittem (valójában

szégyelltem magam), hogy nem olvastam tőle semmit, legföljebb folyóiratokban. Nem így van. Húsz évvel ezelőtt két kötete is megfordult a kezem között. Bár épp a verseskötet az, ami — ha megérinti az olvasót — gyakran vesz le a polcról, úgy tűnik, nem az övét vettem le gyakran. Ennek számtalan oka van, de ez a téma szétfeszítené ennek a bejegyzésnek a kereteit. Ebből a bevezetőnek szánt néhány sorból is látszik, hogy az egyik függőségem, amellyel gyakrabban élek home office idején, az olvasás.

*

A cím alatt található idézet valószínűleg pontatlan. Ennek több oka van: az első, hogy a filmből és nem a könyvből származik, a másik, hogy emlékezetből írtam le. *A száz éves ember, aki kimászott az ablakon és eltűnt* (továbbiakban: *A száz éves ember*) című filmet szokás európai Forrest Gumpként emlegetni. Azonban ez szerintem leegyszerűsítése a sztorinak. Annyiban hasonlítható a Forrest Gumphoz, hogy a főhős (Allan Karlsson) a XX. századi európai történelem eseményeiben (olykor az amerikaiban is), szinte mindenütt megjelenik. Kétségtelen, hogy Karlssont is a történések, a történelem sodorja egyik eseményből a másikba, néha alakítója az eseményeknek, azonban — Forrest Gumppal ellentétben — nem tűnik különösebben szerethető főhősnek.

Egy igazán könnyed vígjáték, ahol párhuzamosan élhetjük át a jelenben, a száz éves Karlssonnal bizarr — időnként egyenesen szürreális — kalandjait, és ismerjük meg a főszereplőt visszaemlékezései alapján. Szinte minden esetben banális véletlenszerűségek mentén kerül bele az események fősodrába.

A felszabadult nevetés teljesen indokolt — erre késztet a narrátor szövege is — még akkor is, ha tudjuk, a szerző

mindent el akar mondani „*erről az egyedülállóan förtelmes évszázadról*”.* A *százéves ember*t nézve minden pillanatban érzi a néző (olvasó), azt a felelőtlenséget, a problémaérzékelés teljes hiányát, amely a cím alatti idézetből sugárzik, és szinte minden komikus elem erre az alaphelyzetre épít.

A filmben nem csak akkor tűnnek fel magyar helyszínek, amikor Karlsson kettősügynökként megfordul a fővárosban, de akkor is, amikor a történet szerint épp Svédország a helyszín. Kifejezetten vicces, ahogy az egyik jelenetben elsuhan egy motorvonat a háttérben, természetesen MÁV logóval az oldalán. Bár korábban már utaltam rá, hogy a memóriám nem a régi, de nem rémlik, hogy beszálltunk volna Stockholm elővárosi forgalmába. :)

Azon túlmenően, hogy jelen helyzetünkben nekünk sem tanácsos előre tervezgetni, mert még a célszalag sincs, hogy mikorra érhet véget a járvány miatti kényszerű bezártságunk kitűzve (bár már látszik a fény az alagút végén), ez a film felszabadítóan szórakoztató, mindenkinek szívből ajánlom, aki még nem látta.

*Az idézet A százegy éves ember, aki azon gondolkodott, hogy túl sokat gondolkodik című könyv előszavából származik.

*

A százéves ember filmajánló a Youtube-on:

MÁV-START Zrt. Képzés és szervezetfejlesztés

Eredményeink, az elégedettség mutatói

Egyik feladat a másik után érkezik, egyik feladatot újra kezdjük, míg a másikat el sem kezdtük és folytathatnák a variációkat. A home office kapcsán talán jobban megtapasztaljuk, hogy az elvégzett feladat eredményei, sikerei nem olyan gyorsan vagy egyértelműen jelennek meg. Lehetünk magunk mesterei is egy jó feladatlistával, de külső visszajelzéseket is várhatunk. Ehhez adunk most néhány ötletet, amit otthonról jól be lehet gyakorolni.

- **Építsd fel feladataid, munkafolyamataid.** Osszuk fel a munkánkat egymásra épülő részfeladatokra, ne csak egy masszaként tekintsünk rá. Építsünk be a folyamatba **mérföldköveket,** ha pedig ezeket elértük, **vizualizáljuk magunknak**: tegyünk egy pipát a To do listában az elvégzett feladatokhoz, vagy a feladatot tartalmazó post it-et vegyük le, dobjuk ki. Egy-egy feladat elvégzését követően pedig önmagunkat is **megjutalmazhatjuk.** A fejlődés nyomonkövetése önmagában is motiváló faktor tud lenni, a jutalomról már nem is beszélve. További előnye, hogy a végcél a részfeladatok elvégzésével kevésbe fog távolinak és elérhetetlennek tűnni, miközben megerősítjük magunkban a haladás érzését is.
- **Szervezz bemutatókat, mutass összefoglalókat**. Jelen helyzetben is van lehetőségünk az online eszközökön keresztül megosztani egy-egy feladatunkat például Skype-beszélgetés közben, így mindenki láthatja amin dolgozunk, kérdéseket tehetünk fel egymásnak. Ha munkánkból például egy rövid prezentációt készítünk, biztosan könnyen és gyorsan átláthatóvá válik a csapat többi tagjának is, hogyan dolgozunk, meddig jutottunk. A munkavégzés során ugyanis alapvető fontosságú, hogy **egymást hatékonyan és gyorsan informáljuk**.
- **Kérj vagy adj visszajelzést**. Ebben az izolált helyzetben még nagyobb szükség van a **visszajelzésekre**. A személyes egyeztetéseken gyorsabban tudtunk választ kapni az aktuális feladatainkra, a távoli munkavégzés során előfordulhat, hogy most nem azonnal érkeznek vissza a válaszok. Néha az is egy jó visszajelzés, ha reagálunk a kapott anyagra és visszajelzünk, hogy mikor tudunk részletesebben foglalkozni a feladattal. Megköszönni a megküldött anyagot vagy a határidőre érkezett választ egy pillanat alatt lehetséges, a feladó számára jóérzést okoz. A visszajelzés mindenki számára fontos és meghatározó. Bárki is adja, vezető a beosztottnak, vagy kollégák egymás között, legyen minél **gyors**abb, minél **személyesebb** és minél **személyre szabott**abb. Tegyük ezt telefonon, Skype-on, videochat-en keresztül. Amennyiben nincs más lehetőség, adhatunk visszajelzést közös csoportban is, de törekedjünk a személyes hatásra, hangvételre. Illetve figyeljünk arra, hogy hangsúlyozzuk, nevezzük nevén mit is csinált a kollégánk. Mindezek a munkavégzés eredményességhez, átláthatóságához nagymértékben hozzájárulnak, illetve a csoporton belüli együttműködés hatékonyságát és a jó munkatársi kapcsolatok fenntartását is elősegítik.
- **Mesélj a sikerekről, örülj a sikerednek**. Az otthoni munkavégzés lehetőséget ad arra is, hogy otthoni környezetünk is többet lát belőlünk. Jó gyakorlat lehet, ha mindenki röviden beszámol arról, hogy a napjában mi volt a jó, melyik feladatot sikerült elvégezni. Ezzel egymást is tanítjuk a sikerek elismerésére, a megerősítés és apró elismerések segítik az önmagunkkal való elégedettségünk.

- **Légy kreatív, innovatív**. A hétköznapok rutinjai sokszor a monotonitást mutatják számunkra. Elfeledkezünk alkotóbb, kreatívabb részünkről pedig az alkotókedv önmagából táplálkozik. Ami eleinte apró, jelentéktelen ötletnek tűnik, abból az alkotás örömének segítségével hatalmas érték kerekedhet. Egy-egy feladat újragondolása lendületet tud adni, sokkal motiváltabbnak érezhetjük magunkat. Hatékonyabb folyamatok kialakítására vagy egy feladat újszerű kidolgozására biztosan nyitottak a kollégák és a vezetők is, mindenkit tud inspirálni az újdonság. Juttasd el javaslataid és kérj visszajelzést másoktól.

Szervezetfejlesztés csapata

Karanténmotiváció, azaz hogyan szerezhetjük vissza lelkesedésünk, energiánkat

Egy idő után lehet, hogy minden nap ugyanolyan, hozzászokunk, és új rutinokkal indulunk neki a napnak. A kezdeti időkben biztosan sokan nagy terveket szőttek azzal a kapcsolatosan, hogy kihozzák a helyzetből a legtöbbet: rendszeresen edzenek majd, hogy formába hozzák magukat, végre lesz több idő olvasni, fejlődni. Aztán sokszor azt érezzük, hogy nem úgy mennek a dolgok, ahogyan azt terveztük, és még a kedvünk is változó. Vagy azt éljük meg, hogy meglévő elvárásaink mellé újak csapódnak, több szerepben kell egyszerre helyt állnunk.

Így mégis hogyan tarthatjuk fent vagy szerezhetjük vissza a lelkesedésünk?

Első helyen, a sokszor emlegetett **időbeosztás** áll. Nagyon fontos hangsúlyozni, hogy legyünk magunkkal türelmesek és elfogadók. Ne tűzzünk ki magunk számára több elvárást, mint amennyit egyébként, amit a karantén időszaka előtt tettünk. Jelen helyzetben is csak 24 óra áll rendelkezésünkre, aminek a strukturálását kell jól kiviteleznünk. Ha úgy érezzük, hogy elúsztunk a feladatainkkal és az idővel is, akkor figyeljük meg, mivel megy el az időnk. Érdemes legalább egy héten át lejegyzetelnünk, hogy melyik órában mivel foglalkoztunk. Ha több napon keresztül monitorozzuk időkihasználásunkat, akkor reális képet kapunk arról, hogy mikor tudunk a legproduktívabban dolgozni, mely tevékenységek mennyi időt vesznek el, és hol lehetünk a napjaink során tudatosabbak.

Azért hogy **tudatosítsuk** és **láthatóvá tegyük** önmagunk is mások számára is, hogy vannak kitűzött céljaink, pl. heti

egy online kávézás a munkatársakkal, ebéd vagy sport, érdemes a naptárunkban is transzparenssé tenni.

Azok dolgok, melyek számunkra motiválóak, kétféle indíttatásúak lehetnek. Lehet azért motiváló, mert egy külső, kézzelfogható eredménye lesz (megdicsérnek, jutalmat kapok érte stb.), de lehet, hogy belülről, személyiségünkből fakadnak (tudásvágy, saját határaink feszegetése, átlépése stb.). Amikor elfáradunk, és azt érezzük nincsen kedvünk semmihez, **emlékeztessük magunkat erre a jutalomra!** Céljaink eléréséhez jó motivációs eszközt jelent, ha eszünkbe juttatjuk, hogy miért is csinálunk valamit. Ünnepeljük meg apróbb sikereinket is!

Amikor kigondolunk egy célt, gondoljunk csak arra, amikor a karantén kezdeti időszakában eltökéltük, hogy a nyár közeledtével formába hozzuk magunkat, akkor a célhoz kapcsolt jutalom vezérel minket, azaz, hogy kevesebbet fog mutatni a mérleg, vagy éppen feljön ránk a tavalyi rövidnadrág. Azonban amikor belevágunk, figyelmünk már az erőfeszítésre irányul, hogy mennyi mindent bele kell tenni a feladatba. Ha ez az erőfeszítés nagyobb, mint amire számítottunk, akkor előfordulhat, hogy kihátrálunk. Úgy érdemes tehát belekezdeni egy feladatba, hogy előbb **mérlegeljük** a szükséges **erőfeszítés mértékét**, és hogy erre készen állunk-e, belefér-e a napirendünkbe, aztán pedig, ha nehézkessé válik az előrehaladás, emlékeztetjük magunkat a jutalomra.

Mint ahogy az életszámos területén, itt is nagyon fontos a **fokozatosság**. A sportnál maradva, kezdetben, főleg ha eddig ez nem volt része az éltünknek, kis távokban, rövid, teljesíthető intervallumokban gondolkodjunk, ez garantálja a sikert, ezzel pedig a hosszú távú fennmaradást.

Az embernek nem minden napja ugyanolyan: lehet fáradt, lehangolt, elfoglalt, álmos, vagy felpörgött, tettre kész, motivált. Annak érdekében, hogy rosszabb napjainkon is tudjuk teljesíteni a kitűzött célt, érdemes egy **társat** szerezni magunk mellé, akitől tudunk erőt meríteni a nehezebb napokon.

De ne feledjük, nem kell mindig pozitívnak és produktívnak lennünk! Teljesítendő kihívásokat kell keresni a karantén időszakában is, de nincs azzal semmi baj, ha az ember nem a testedzésre vágyik, hanem arra, hogy pihenjen, vagy úgy üsse el az idejét, ahogy ő akarja.

Szervezetfejlesztés csapata

A családi csapatépítés előnyei

Régóta ismert, hogy az egyéni sikerek sok értékes példával szolgálnak, de több ember közös akaratából, ötletéből is nagyszerű dolgok születhetnek és közösen élvezhetik a siker eredményét. A szervezettség, a közös egyeztetések és egymás kisegítése nagyon sok pozitív energiát képes közvetíteni.

A jelenlegi helyzetben is előfordulhat, hogy egyénileg túlvállaljuk magunkat az otthoni munkavégzéssel vagy a munka és magánélet közötti ingázásban. Sokat segít, ha biztosan támaszkodhatunk partnerünkre, családunkra és barátainkra. A családi élet a mostani helyzetben is szinte az első perctől kezdve megváltozott, mindenkit új kihívások elé állított. Sok kérdést felvethetett mindannyiunkban: hogyan lehet úgy dolgozni, hogy közben a gyerekkel is foglalkozzunk? Hogy oldjuk meg a tanulást a nagyokkal és mivel kössük le a kicsiket? Hogyan lehet egyszerre a gyerekkel foglalkozni, dolgozni, ebédet készíteni vagy boltba rohangálni?

A közös munkáknak, feladatoknak és a segítségnyújtásnak megvan az a pozitív hatása, hogy jó mintákat közvetíthet mind a felnőttek, mind a gyerekek felé. A családi élet egyébként normális körülmények között sem mindig zökkenőmentes, ha most lehetőségnek éljük meg az újraszerveződést, akkor később úgy tekinthetünk vissza, hogy milyen sokat tanultunk egymástól és a helyzet adta kihívásokból.

Családi kupaktanács

A családi kupaktanács jó színtere a visszajelzéseknek és a megoldások közös megtalálásának. Itt mindenkinek lehetősége van megosztani nehézségeit, kéréseit és vágyait. Ezek a beszélgetések segítenek az együttgondolkodásban, az együttműködésben és a felelősségtudat kialakításában, hiszen mindannyiunk célja (vágya) a probléma megoldása, a családi működés helyreállítása. A családi kupaktanács számos probléma megoldásában segíthet. Alkalmazhatjuk kialakult konfliktusok kezelésében, házimunka beosztásánál, közös szórakozás megtervezésében, tanulás megszervezésében, otthoni pozitív légkör kialakításában vagy szabadidő kialakításában.

Mindez hogyan is néz ki?

- **Alakítsatok ki egy helyet** a kupaktanács számára, találjatok egy kedves, kényelmes helyet. Válasszátok ki a mindenki számára **megfelelő időt.** Ez lehet egy esti óra, amikor már a napi teendőkkel végeztünk, és lehet az étkezőasztal, hogy mindenki látható, hallgató legyen.
- **Jelöljetek ki egy „szóvivőt”** aki vezeti a beszélgetést. a szóvívó lehet a családon belül bárki, a gyerekek is szuperül megoldják a feladatot. Továbbá szükséges egy titkár, aki papírra veti a közösen meghozott döntéseket, akcióterveket.
- **Válasszatok a beszélgetéshez egy „beszélő tárgy”-at**, ami lehet egy labda, plüss, homokóra stb., amit körbeadunk, és mindig csak az beszélhet, aki ezt a kezében tartja, így szép sorban mindenki elmondhatja véleményét, gondolatait. Ezzel a kis „játékkal” remekül gyakorolhatjuk egymás meghallgatását és az önfegyelmet is.
- **Gyűjtsétek a fontos témákat** egy központi helyen (pl.hűtőszekrény, üzenőfal). Az első kupaktanácson mondjuk el, miért jók ezek a megbeszélések és hogyan fognak működni. Mindenkinek fontos, milyen új módszert vezetünk be.
- **Kezdjétek pozitív visszajelzésekkel**, melyben minden családtag kap elismerést (megdicsérjük egymást valamiért). Ez nemcsak a gyerekeknek fontos, hanem nekünk felnőtteknek is, hisz a rohanó mindennapokban sokszor elmegyünk úgy egymás mellett, hogy egy jó szót nem szólunk a másikhoz, természetesnek vesszük munkáját, tetteit.
- **Bátorítsuk egymást a probléma vagy nehézség elmondásában.** A probléma kimondása, megosztása nem csak a feszültséget csökkenti, de nagyban segíti a közös gondolkozást, az érzelmi ráhangolódást. A szóvivő kérdésekkel segítse a résztvevőket!
- **A probléma megbeszélésénél koncentráljunk a megoldásra!** A cél egymás segítése a megoldás

megtalálásban. A gyerekek nagyon kreatívak tudnak lenni, de ha nem szoktak hozzá, hogy bevonják őket a problémamegoldásba, akkor időre lesz szükségük, mire megtanulják ezt. Egy szabályrendszer kialakításánál például feltehetjük a kérdést: *„Milyen szabályokat kell betartani, hogy mindnyájan jól érezzük magunkat itthon, és a feladatainkat is el tudjuk végezni*

- **Gyűjtsük össze a javaslatokat**, a szóvivő szorgalmazza, hogy minél több javalat kerüljön összeírásra. Szavazhatunk is, mely megoldások a legjobbak vagy legkönnyebben megvalósíthatóak. A közösen meghozott döntést, szabályt vagy javaslatot mindenki számára érthető módon tegyük elérhető helyre. Alá is írhatjuk ezt a „szerződésünket”, ezzel is erősítve a felelősségvállalást.
- **A következő közös beszélgetésen kérdezzünk rá:** hogyan sikerült a például az új szabályokat betartani, mi volt jó benne, és mi nehéz, milyen élményei voltak ezzel kapcsolatban. A gyerekek motivációját fenntartva jutalmakat is becsempészhetünk a „játékba”. Kreatív szülők készíthetnek egy olyan pályát, melyen matricákat gyűjtve el lehet jutni a célig, ahol egy meglepetés várja a célbaérőket (itt nem nagy ajándékokra kell gondolni). De lehet jóság-lisztet gyűjteni, amikor az előre megbeszélt szabályok betartásáért egy kanál lisztet teszünk az erre a célra kijelölt befőttesüvegbe, majd a következő családi gyűlésre sütünk belőle süteményt.

Ha az első próbálkozás még nehezen megy, ne essünk kétségbe! Ez egy új működési forma lehet a család életében, amit tanulni kell szülőként és gyerekként egyaránt. A közös megoldáskeresés lehetőséget ad számunkra, hogy bátrabban elmondhassuk a véleményünket egymásnak, mindenkire elég időt szánjunk, ügyesebben kérdezzünk és pozitív változásokat kezdeményezzünk. De ami a legfontosabb, hogy az élet minden területére elvihetjük pozitív tapasztalatainkat és formálhatjuk egymást.

További jó egészséget és húsvéti készülődést kívánunk Mindenkinek!

MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés

Home office hatékonyan

Hetek óta többezer munkatársunk az otthoni munkavégzés (home office) szerint végzi mindennapi munkáját a kialakult járványhelyzet miatt. Vannak olyanok, akiknek már jól ismert ez a munkamódszer és vannak, akiknek hirtelen jött az otthonmaradás.

Mint minden új helyzetnek, ennek is meg van a maga előnye és nehézsége. Valaki időt nyer, hiszen nem kell napi kétszer megtenni a szokásos útvonalat, sok emberrel egy szobában dolgoznia, most végre lehet elmélyülni egyedül a dolgozószobában a feladatokkal. Valakinek azért nehezebb, mert váratlanul sok emberhez kell alkalmazkodni, még az iskolai tanulást is vezényelni kell, vagy újfajta napirendet kell felállítani. **Egy biztos: gyorsan kell szokásainkon változtatni, vagy újakat kell kialakítanunk.**

Fontosnak tartjuk, hogy lelki egészségünk és jó közérzetünk fenntartását minél több módon segítsük. **A pozitív, kiegyensúlyozott hozzáállás kutatások szerint is erősíti immunrendszerünket, mozgósítja energiaforrásainkat és hatékonyabbá tesz bennünket.**

Az alábbiakban könnyen alkalmazható és elsajátítható módszereket mutatunk, csak elhatározás szükséges hozzá:

- **Legyen napirendünk, napi rutinunk, mert az előttünk sorakozó feladatok kapaszkodót nyújtanak. Családtagokkal is egyeztessük ki mit vállal és mi lesz a feladata az elkövetkezendő időszakban**! Tervezzük meg előre a napi tennivalókat, az étkezési időket és a szabadidős foglalkozásokat, a kiszámíthatóság mindenkinek segítségére lesz. Kezdjük a munkát naponta azonos időben és a munkaidő végét is határozzuk, kapcsoljuk ki a számítógépet a munkák befejezésével, hagyjuk el a munkaállomást.

- **Aktuális feladatokra koncentráljunk elsőként**, amelyek az elkövetkező napokra jellemzőek. Elmaradt feladatainkat is vegyük elő bátran, rendszerezzük anyagainkat, vagy tájékozódjunk szakmai területeken.
- **Időbeosztásunkat rendszeresen értékeljük**, hogyha kell, változtassunk a menetrenden. Figyeljünk a környezetünkre is, legyünk türelmesek egymással. Gondoljuk végig, hol van szükségünk több segítségre, támogatásra.

- **Vezetővel, családtaggal, kollégákkal beszéljük át**, hogyan érezzük magunkat az új helyzetben, bátran hallgassuk meg egymás ötleteit, tanácsait. **Maradjunk kapcsolatban**: telefonon, videóhívásokkal, chaten beszélgessünk!

- **Figyeljünk az egészséges életmód megtartására:** egészséges táplálkozást, megfelelő mennyiségű alvást és testmozgást biztosítsunk magunknak.

- **Limitáljuk a médiafogyasztást**: megbízható forrásokból tájékozódjunk, és ne hagyjuk, hogy túlterheljen bennünket a híráramlás és a közösségi média.

- **Nem tudjuk és nem is kerülhetjük el mindig a rossz érzéseket**, a szorongást és az aggodalmat, mégis fontos, hogy megpróbáljuk ezeket keretek között tartani. Próbáljuk meg a **megoldásokat felkutatni, keressünk példákat,** mások ezt hogyan csinálják, és ha szükséges kérjünk segítséget.

- **„Énidő" biztosítása:** időnként szükséges, hogy újra feltöltődjünk, ehhez biztosítsunk saját időt, mindennap legyen olyan elfoglaltságunk, ami örömet szerez, amivel szívesen foglalkozunk. Keressünk **olyan elfoglaltságot, ami számunkra megnyugtató** és néha vezessük le felesleges energiáinkat vagy egyszerűen csak kapcsoljunk ki (mozgás, relaxáció, zenehallgatás, olvasás, filmnézés, fürdés, stb.).

- **Fókuszáljunk a pozitívumokra**: halljuk meg a pozitív híreket és legyünk hálásak azoknak, akik fáradhatatlanul dolgoznak azon, hogy a kialakult helyzetet minél előbb megoldják.

- Bármennyire nehéz és szokatlan a mostani időszak, ne felejtsünk el örülni annak, aminek örülni lehet, és **ne veszítsük el a humorérzékünket**!

Mindenkinek jó egészséget és munkavégzést kívánunk!

MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés

Az online meeting előnyei

Manapság egyre több megbeszélés tevődik át az online térbe. A netes meetingek sokkal kényelmesebbnek, egyszerűbbnek és lazábbnak tűnhetnek elsőre, mint a személyes találkozások, ám sok olyan buktatót rejt magába, amire érdemes figyelni.

A téma kapcsán ebben a cikkben azt járjuk körbe, hogyan lehet a virtuális térben hatékonyan működtetni a meetingeket, konferenciákat. Olyan részletekre térünk ki, amiről elsőre sokan azt gondoljuk rettentően egyszerű. „Ugyan, mire kéne figyelnünk, megnyomunk két gombot, és kész”. Aztán szembesülünk azzal, hogy kezelési problémákon túl (nem tudunk belépni az adott felületre, mégsem működik a webkamera) problémát jelenthet az internetes kultúra szabályainak be(nem)tartása (a mikrofon kikapcsolása akkor, ha nem beszélünk, munkaállomás környezete). És még akkor nem beszéltünk a meetingek vezényléséről, vagy akár a csapat jóllétének, együttműködésének kialakításáért, fenntartásáért.

Néhány tipp, hogyan is vághatunk bele zökkenőmentesen az online megbeszélések világába:

Teremtsük meg a körülményeket!

Igyekezzünk olyan helyet keresni lakásunkban, ahol csend vesz minket körül és a hátterünkben lehetőleg csupán egy sima fal látszódik. Az külön jó, ha valamilyen felületre (íróasztal, komód, étkezőasztal) le tudjuk tenni laptopunkat vagy az eszközt, amin beszélgetést folytatunk, így megakadályozva, hogy akaratlanul is mozogjon a kép, ezzel zavarva a többieket. Habár senki sem várja el tőlünk, hogy otthonról öltönyben, blézerben dolgozzunk, ennek ellenére fontos, hogy egy videókonferenciára ne atlétában és melegítő felsőben jelentkezzünk be. Öltözzünk úgy, ahogy az alkalom megkívánja. Tartsuk szem előtt: a munka nem, csak a munkakörülmények azok, amik megváltoztak.

Legyen világos menete a megbeszélésnek!

Legyenek előre lefektetett szabályai a megbeszélésnek. Határozzuk meg előre annak hosszát és tartsuk ehhez magunkat (minél rövidebb, annál jobb!). Készítsünk előre egy listát (agenda), azokról témakörökről, feldatokról, amiket a meeting során érinteni szeretnénk. Így mindenki tudja, mire számíthat, mire kell előre felkészülnie. Ezzel azon munkatársak hasznos bekapcsolódását is elősegíthetjük, akik szeretik előre átgondolni a mondanivalójukat és nem szeretnek hirtelen válaszokat adni vagy döntéseket hozni. Rendkívül fontos, hogy kommunikáljuk: az előre kiküldött féloldalas agendát kötelező elolvasni, és minden csapattagtól várunk majd a megbeszélés során visszajelzéseket.

A hatékony agenda tartalma

1. Témák és átbeszélnivalók listája

2. A megbeszélés menete: mettől meddig tart, ezen belül mire mennyi időt szánunk, mikor van lehetőség saját témát behozni?

3. A résztvevők listája: ki miért felelős?

4. A megbeszélés szempontjából fontos fájlok, dokumentumok, prezentációk elérhetősége.

Kapcsolódjunk!

Ahogy egy személyes találkozón, úgy az online megbeszéléseken is szánjunk pár percet a „ráhangolódásra”. Várjuk meg, amíg mindenki megérkezik technikailag és fejben is a beszélgetésbe, kérdezzük meg ki hogy van, figyeljünk oda egymásra. Sokaknak hiányzik a személyes találkozás, hozzuk közelebb legalább így a munkatársakat! Jó módszer lehet, ha a bejelentkezéskor mindenkinek van egy perce, hogy pár mondatban beszélhet hangulatáról vagy arról, mi történt előző nap, vagy olyan dologról, amit szívesen megosztana a résztvevők körében.

Hallod vagy sem?

A hang szinte mindig probléma a videókonferenciák esetében. Valaki nem hall semmit, mást pont, hogy zavar a kollegina, aki nem kapcsolta ki a mikrofonját és még a szuszogása is behallatszik vagy az ajtócsapkodás, ahogy a gyerekek befutnak a szobába. Először is tanácsos már a meghívókat úgy kiküldeni, hogy jelezzük a résztvevők számára: ha épp nem beszél valaki, akkor kapcsolja ki a mikrofont, így a háttérben történő esetleges zajok nem zavarják a többieket.

Mindenkire jusson idő!

A megbeszélésünk végén minden munkatársnak legyen lehetősége a saját feladatkörével kapcsolatos gyors összefoglalóra (itt tartok most, ezt kell megoldanom, ebben kérek segítséget). Fontos, hogy ne a megbeszélés keretein belül akarjuk megoldani a problémákat, itt csak a feladatok kiosztását kezeljük. A kerekasztal típusú gyors körök előnye, hogy az introvertált kollégákat is megszólalásra bírja, figyeljünk oda rá, hogy ők is szóhoz jussanak.

Ez nem a multitasking ideje!

Sokan gondolják jóhiszeműen, hogy amíg a többiek megbeszélnek, ők gyorsan elintéznek ezt-azt, előkészítik az ebéd hozzávalóját, kiteregetnek. Szerencsére a videóhívások abban is segítenek, hogy látszódjon, ha mással foglalkozunk, ezért kordában tartják az ilyen terveket. Segíthet az is az odafigyelésben, ha mindenkinek van valamilyen extra feladata: az egyik csapattag az időkeretekre figyel, a másik jegyzetel. Vezetőként is fontos, hogy végig jelen legyünk és figyelmünket a megbeszélés teljes ideje alatt a csapatra fordítsuk.

Jelezzük, ha beszélni szeretnénk!

Egy személyes megbeszélésen könnyebb megérezni, mikor lehet közbeszólni, a másik mozdulataiból is könnyebben olvashatunk. A videóhívások során előfordulhatnak apró késések a résztvevők között, ezért ha közbe szeretnénk vetni valamit, először szóljunk, vagy feltett kézzel, más egyezményes jellel jelezzük, hogy szólni szeretnénk. Ha mástól várunk választ, szólítsuk nevén az illetőt, hiszen a videóhívásban nem teljesen egyértelmű, kire nézünk épp.

A megbeszélésen túl!

Minden személyes megbeszélés után eljön a pont, amikor szétszéled a csapat, és főleg vitás kérdések esetén a konyhában, a folyósón folytatódik informálisan a beszélgetés. Rengeteg hasznos ötlet vagy tudás veszhet el online meetingek esetén, hiszen egy videóhívás után nem találkozunk. Tegyük megszokássá, hogy már a konferenciahívás végéhez közeledve sorra vesszük, mi az, amiről egyébként a konyhában beszélgetnénk. Ez nem mindig egyszerű, de ha a kollégáink érzik, hogy van értelme, súlya az itt elmondottaknak, akkor elkezdődhet egy őszintébb, egyenesebb kommunikáció.

Kezdeményezz!

A videókonferenciáknak nem kell minden esetben előre megbeszéltnek lenniük. Ha problémába ütközünk, vagy úgy érezzük, e-mailben nem tudjuk megfelelően kifejezni magunkat és elmondani a problémádat, munkaidőn belül nyugodtan csörgessük meg kollégá(i)nkat! Ez semmiben sem különbözik attól, mintha a munkahelyeden akadnánk el, és átmennénk a szomszédos irodába segítséget kérni munkatársunktól. Esetleg előtte küldjünk ki egy emailt, hogy fel tudjanak készülni a többiek is!

Köszönjük meg a részvételt!

A megbeszélés végén adjunk a csapatnak visszajelzéseket, ha szükséges (ha konkrét csapattagoknak szeretnénk, akkor tegyük ezt négyszemközt), majd köszönjük meg a részvételt és jelezzük, mikor fogják megkapni a jegyzeteket a következő lépésekkel.

A megbeszélés után

A megbeszélések akkor igazán előremutatóak, ha a lezárást követően összegzésre, és a résztvevők számára kiküldésre kerülnek az elhangzottak.

Az összegzés tartalmazza:

- a megbeszélés során készült jegyzeteket;

- a következő lépéseket és teendőket, a hozzájuk rendelt felelőssel és határidőkkel;

- és akár a következő virtuális meeting meghívóját is csatolhatjuk.

Az online megbeszélés nem különbözik tehát sokban a személyes megbeszélésektől: egy jó csapatban, tudatos felkészüléssel és határozott, de figyelmes vezetéssel digitálisan is ugyanúgy haladhatunk, mintha egy irodában lennénk.

MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés

Párkapcsolat karantén idején, avagy hogyan vészeljük át együtt

A jelenlegi helyzetben napi rutinjaink átalakulása mellett a személyes kapcsolataink is megváltoztak. Az otthoni munkavégzésnél előfordulhat, hogy hirtelen többet vagyunk a szűk családi körrel, vagy éppen többet vagyunk egyedül és többet szeretnénk másokkal együtt lenni. Párkapcsolatunk megszokott működését is megváltoztathatja sok minden, ezért segítség lehet, ha tudjuk, hogyan működünk együtt és hogyan tudunk együtt fejlődni.

Hogyan működnek a párok?

Alapvetően három csoportra oszlanak az emberek a pszichológiai megküzdést (azok a jellemző viselkedésminták, amelyeket hajlamosak vagyunk hasonló helyzetben előhúzni a megoldásra váró probléma esetén) illetően:

1. Vannak a **szenzitizátorok**, akik fokozottabban élik meg a veszélyhelyzeteket. A hallottakból /látottakból leginkább a negatív tartalmakat erősítik fel, ami a nehéz, kellemetlen érzések eluralkodásához, a szorongáshoz vezethet.

2. A másik típusú megküzdők a **represszorok**, akik pont fordítva szűrnek, ők elbagatelizálják a helyzetet, hiszen elnyomják magukban a szorongást keltő ingereket.

3. Vannak a **realisták**, akiket a vészhelyzetben a megfelelő gondolkodás, a megfontolt, tudatos hozzáálláson alapuló, józan problémamegoldás jellemez.

A párok reakciói tehát nagymértékben függnek attól, hogy a pár tagjai milyen megküzdési képességgel rendelkezik. Vannak párok, akiket összezár a kialakult helyzet, így képesek csapatként működni. Előfordulhat, hogy azokban a párkapcsolatokban, ahol korábban nem volt közös cél, és a pár két tagja nem volt képes egy irányba húzni, a kialakult krízishelyzet éppen egy olyan közös irányt szolgáltat, ami által képesek bevonódni, és megélni az ÉN és TE helyett a MI-t. Vannak olyan párok is, akiket viszont szétzilál a kialakult krízishelyzet. Úgy érzik, nem tudják megoldani a helyzet adta feladatokat, sokszor csalódottnak, magányosnak érzik magukat.

Jelen cikkben olyan ajánlásokat teszünk, melyek segítségül szolgálhatnak a párkapcsolat rendezésére, az egyensúly fenntartására.

1. Beszélgessünk egymással

Sok pár a vírushelyzet megelőzően viszonylag kevés időt töltött együtt a mindennapokban. Arra voltak berendezkedve, hogy egy megszokott menetrend szerint éljenek, közösen eltöltött minőségi időre pedig lehet, hogy alig volt korábban lehetőségük. Mindenkinek megvoltak a szűk családon kívüli egyéb közegei: munkahelyi, baráti kapcsolatok. Voltak olyan témák, melyeket eddig nem otthon beszéltünk meg. Ezek most velünk maradnak, bennünk dolgoznak, és vagy magunkban őrlődünk, vagy belekényszerülünk abba, hogy a társunkkal osszuk meg. De nem mindegy, hogy hogyan tesszük ezt. Adjunk lehetőséget, bizalmat magunknak és partnerünket, beszélni a lejátszódó érzésekről. Ezekről beszélni azonban nem könnyű. Ha megértéssel hallgatjuk a másikat, akkor abból erőt meríthetünk mi magunk és kapcsolatunk is. Általános szabály a konfliktuskezelésnél, ha el szeretnénk mondani, hogy mi az igényünk, mitől érezzük rosszul magunkat, mit kérnénk a másiktól – akkor ne a partnerünket illessük különféle jelzőkkel, ne tíz évvel ezelőtti dolgokat hozzunk fel, és ne arról beszéljünk, hogy „mert te sosem…”. Konkrét, jelenre vonatkozó viselkedéseket említsünk, és pontosítsuk a saját érzéseinket és kéréseinket.

2. Kerüljük a játszmákat!

Egy kapcsolatban mindenki eltérő személyiséggel, különböző élethelyzetekből, eltérő családi és kapcsolati mintákkal lép, ami az együttélés folyamán alakítja ki a párkapcsolatra jellemző sajátos viselkedésmintázatot, és kapcsolatra jellemző egyedi és megismételhetetlen játszmákat. A problémát az okozhatja, ha annyira belehelyezkedünk a kapcsolati szerepünkbe, hogy ezzel a közös lehetőségeink, fejlődésünk esélyeit csökkentjük. Továbbá az, amikor egy módszer (és az ehhez alkalmazott viselkedési minták), amivel az egyik fél megnyugtatja magát, a másiknál éppen a pánik gombot nyomja meg.

A fizikai közelség pedig növeli a stresszreakciók és játszmáink élesebbé válását. Ebben a helyzetben tehát fokozottan érdemes monitorozni önmagunkat és a párunkat. Megvizsgálni, működésünket és elkerülni azokat a negatív hurkokat, amikbe hajlamosak vagyunk beleragadni!

3. A struktúra fontossága

Fontos, hogy a krízishelyzetben is megszervezzük a mindennapokat. Nagyon sokan több szerepnek teszek eleget: dolgoznak, tanulnak a gyermek(ek)kel, szórakoztatják a kisebbeket, háztartást vezetnek Éppen ezért ajánlott egy olyan rendszert kialakítani, amelyben látszik, kinek milyen tervei, feladatai, vannak. Célszerű, ha a hét elején nagyvonalakban átbeszéljük a hetet, és aztán minden reggel vagy este átbeszéljük a következő napot.

Akire alapvetően több feladat hárul, azt tehermentesítsük (pl. aki hétközben kevesebbet főz, ő főzzön hétvégente, és a takarítást is legyen elosztva a családtagok között), hiszen az a fél a közös életből könnyen kiéghet. Ne felejtsünk el a parancsolgatás és elvárások helyett kérni a másiktól, hiszen előfordulhat, hogy nem érzékeli leterheltségünket.

4. Adjunk időt magunknak!

A jelenben igyekezzünk olyan módon élhetővé tenni életünket, hogy a minőségi időből családunk és társunk mellett jusson idő önmagunkra is. Ezért különösen fontos a személyes határok megteremtése és tiszteletben tartása. Ez lehet egy időbeli keret (a 20 perces tornám idejére senki ne zavarjon), de lehet egy térbeli védett zóna is egy bizonyos fotel, ahova lerogyhatsz, és mindenki tudja, hogy nem zavarhat. Találjuk meg, hogy mi az a tevékenység (futás, főzés, meditálás, fürdőszobai lelazulás, olvasás stb.) amit legjobb egyedül végezni. Ezt tegyük mindenki számára transzparenssé, kerüljön kimondásra.

5. Csempésszünk színt a mindennapokba

Érdemes arra koncentrálni, hogy kihozzuk ebből az időszakból a legjobbat: újra és akár jobban megismerhetjük egymást, avagy új dolgokat tudhatunk meg róla és a vágyairól, ami nem biztos, hogy az átlagos hétköznapok során kiderülne. Apró meglepetésekkel, odafigyeléssel kedveskedhetünk a másiknak, meg persze magunknak is. (pl. cetlikre felírjuk a kívánságainkat, gyűjtsük össze egy befőttesüvegbe, majd minden nap húzunk felváltva egyet, és teljesítjük azt. Nem kell nagy dolgokra, csak ami jelen helyzetbe kivitelezhető: csak szabad óhaj, reggeli az ágyba, egész este a távirányító uralása stb.)

Emellett tegyünk kis „ünnepeket” az otthoni létbe: tegyük le a kitérdelt tréningnadrágot, vegyünk fel egy csinos ruhát, rendezünk egy gyertyafényes vacsorát az erkélyen vagy a kertben. Ha ez kicsit röhejes, és nevetésbe fullad a dolog, annál jobb. Nevessetek, élvezzétek egymás társaságát a kényszerűség adta kereteken túlmutatva. A válsághelyzetben ugyanis a kapcsolatra nehezedő plusz terheket a humor segítségével tudjuk a legjobban kezelni.

Ezen a cikk mindenkinek szól, fiatal házasoknak vagy már idősödő pároknak, hiszen a feladat ugyanaz: ápolni kapcsolatunkat minden körülmények közt. És miért ne tehetnénk ezt meg a lehetőség szerint minél többször úgy, hogy mindketten, férjek és felesége, nők és férfiak igazán jól érezzük magunkat a közös munka folyamatában. Talán lassuljunk le és ismét tanuljuk meg, hogyan kell együtt lenni, egymásra figyelni, kapcsolódni. Kitartást kívánok és sok erőt mindehhez. Vigyázzunk egymásra!

MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés

Forrás:https://www.mavcsoport.hu/home-office

Hivatkozások

[1] https://mora.hu/sorozat/pottyos-panni [2] http://www.bergjudit.hu/nadtenger/mesek_lenge_intro.html [3] https://moly.hu/konyvek/erdos-istvan-aprotorpe-indianok [4] https://www.pagony.hu/harisnyas-pippi-mora-kiado [5] https://www.pagony.hu/a-kis-szellem [6] https://www.bergjudit.hu/panka/mesek_panka_intro.html [7] https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/upload/page/home_osszefoglalas_home_office_felmeresrol.pdf [8] https://nepszava.hu/3031598_nem-gondolna-hogy-mekkora-a-meseolvasas-szokincsbovito-hatasa [9] https://mek.oszk.hu/14800/14898/