
Práce z domu

— Nejtěžší je začít... a přestat. —

0 mě

Jan Bednařík

- architekt a vývojář (primárně Python)
- [Energomonitor](#)
- [@janbednarik](#)

Pracovní zkušenosti:

- 6 let part-time + 8 let full-time práce z domu
- jen 3 měsíce full-time ve firmě

Pět P pro spokojený život

Program

Parta

Pohyb

Potrava

Pití

Sociální kontakt

- základní lidská potřeba
- čím víc je práce individuální, tím více je třeba mít dobrou partu
- práce z domu je ideální pro činnosti, na které je potřeba klid

Pevná vůle je mýtus.
Existuje pouze motivace.

Co nám brání v práci

KOPR = kure... odpor k práci

SAKO = stav absolutního KOPRu

prokrastinace = výrazná a chronická tendence odkládat plnění povinností a úkolů

Všichni jsme ještěrky

- Amygdala - prastará část mozku
 - ovládá emoce, strach, stres (i v souvislosti s prací)
 - podvědomě nás pudově řídí - bez ohledu na inteligenci a racionální uvažování
- dá se přelstít jak pomocí vědomí, tak vnějšími vlivy které na nás podvědomě působí

Naším cílem je přelstít Amygdalu!

Pevná vůle je mýtus

A: “Jak získám pevnou vůli, když ji nemám?”

B: “Musíš ji natrénovat. Překonej se a udělej nějaký jednoduchý úkol který se ti nechce dělat. Zjistíš že máš pevnou vůli, a časem ji posílíš na těžších úkolech.”

A: “Ale to ten úkol udělám, protože jsem motivován ‘získat pevnou vůli’ ne? Je to jen motivace a s pevnou vůlí to nesouvisí že?”

B: “Hmm... no jo no.”

GTD metodiky

- výborná dočasná motivace = mám motivaci dodržet metodiku a odvedená práce je jen vedlejší produkt
- dobrý sluha (když mám KOPR), ale špatný pán (když se mi chce pracovat)

Tipy:

- prosté měření času ([Toggl](#))
- Pomodoro - 25 minut pracuji, 5 minut povinná pauza
- požívání žab

Motivace, návyky a rituály

- člověk má neomezený potenciál - když má motivaci, dokáže cokoliv
- rituály jsou starter, zažehnou činnost
- návyky jsou autopilot, neřeší se proč ano či ne

*“Motivace je jako sprcha. Dlouho nevydrží.
Proto se doporučuje každý den.”*

Zig Ziglar

Jak ven z pasti úkolů

1. udělat nějaký malý úkol, který třeba vůbec nesouvisí z prací - najednou je “něco hotovo” a všechno ostatní už jde lépe
2. útéci z černé díry - vykašlat se na to a dělat něco úplně jiného (ideálně mimo domov)

Pracuji z domu.

VS

Bydlím v práci.

Bydlím v práci, když...

- pracuji celý den
- z postele se vrhám rovnou do práce a z práce do postele
- porušuji základní sociální návyky
- flákám jídlo a pití
- ...

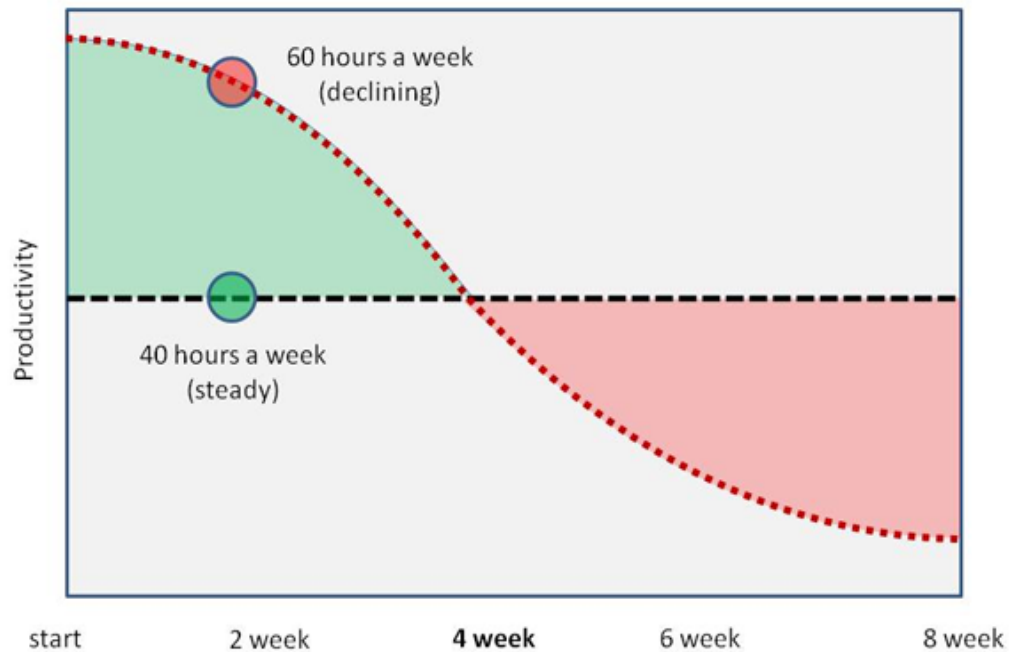
Jak se vyhnout bydlení v práci

- umět přestat - plánovat si čas (a měřit si čas)

Pomůže vyhrazené pracovní prostředí:

- počítač pouze na práci
- pracovní oblečení
- pracovna

Přesčasý



Rules of Productivity

Kdo nespí s námi, spí proti nám

8h manuální práce = 8h spánku

3h přednášení = 8h spánku

1h velmi intenzivního přemýšlení = 8h spánku

Děkuji za pozornost.