

Ett år av distansarbete

En inblick i upplevelsen av att
arbeta hemifrån



2020-03-30

Ett år av pandemi

Vilka lärdomar tar vi med oss och vilken funktion kommer kontoret att ha i framtiden?



Nordic Morning

Kommunikationskoncern

Lars Tengen:

Agency Director

Nordic Morning Malmö

Lia Ersson:

Creative Director

Nordic Morning Malmö

För ungefär ett år sedan kom uppmaningen att arbeta hemifrån så mycket som möjligt. Hur togs det emot hos er Lia?

– Jag var nyfiken på att se hur jag och mina kollegor skulle reagera på omställningen samt vilka slutsatser vi skulle ta med oss. För många liksom för oss kan pandemin ses som en språngbräda för att tänka i nya banor. Det vi kan se är att distansarbetet har skapat en gemenskap över kontorsgränserna hos oss.

På vilket sätt?

– Vi på byrån är ett väldigt sammansvetsat team, något som förtydligades när vi ställdes inför en utmaningen som pandemin medförde. Vi insåg snabbt vikten av att hitta nya rutiner för att alla skulle må bra och ta sitt ansvar kring både jobb och hälsa. >>



**"Det nya
normala
visade sig
snabbt gå
bättre än
vad jag från
början
hade trott"**

Vårt motto är att skapa bättre upplevelser vilket betyder att vi alltid måste vara nyfikna och öppna för förändringar. Det är vårt synsätt som gör att vi hittar styrkan och modet till att förändra oss.

Hur upplevde du omställningen Lars?

– Personligen får jag mycket av min energi genom att träffa mina kollegor. Att inte kunna träffa alla i teamet, och dessutom i ett läge där kommunikation och information var otroligt viktig - upplevde jag som en tuff utmaning. Men, det nya normala visade sig snabbt gå bättre än vad jag från början hade trott.

Vad tror du det beror på?

– En otrolig lyhördhet och flexibilitet från alla medarbetare samt en tydlig strategi från oss som arbetsgivare. I början av pandemin bestämde vi gemensamt betydelsen och funktionen av kontoret. Vi väntade inte på det nya normala utan bestämde oss tidigt för hur vi ville ha det.

Att själva äga beslutet känns alltid bäst och vi har fått fina tillrop nu när vår nya kontor står redo för teamet med öppna armar.



6 tips för ett sundare arbetsliv!



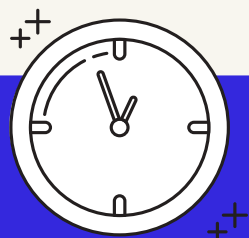
Check in

Bara för att man inte ses på kontoret varje dag betyder det inte att man behöver skippa allt småprat. Avsätt tid för att ha dagliga check-in där alla kollegor får prata av sig och lyfta eventuella orosmoln.



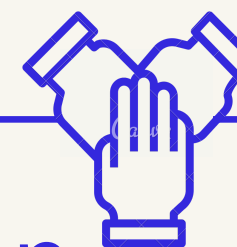
Hälsa

Det är otroligt viktigt att hålla sig aktiv när man inte längre tar sig till och från kontoret varje dag. Ta lunchpromenader, avstämningar i form av walk and talks eller kör enklare gympapass över Zoom som en rolig AW eller paus.



Kontorstid

Om möjligt, skapa ett rullande schema där alla får möjligheten att komma in till kontoret med jämna mellanrum. Om detta inte är aktuellt är vårt tips att skapa en "In the Office"-kanal där kollegorna kan hålla koll på vem som planerar att vara på plats och vem som arbetar hemifrån.



Utmaningar

Sätt sociala utmaningar för varje vecka! Det kan vara allt från att ringa en kollega som du vanligtvis inte pratar med, eller att stanna kvar en stund efter mötet och prata ikapp med en kollega som du saknar.



Ansvar

För att skapa ett så bra arbetsklimat som möjligt är det viktigt att alla kollegor tar ansvar och bekräftar varandra. Fråga gärna hur din kollega mår en extra gång, visa att du finns tillgänglig och att du är redo att lyssna.



Samhörighet

Bibehåll samhörigheten i teamet genom att ha uppstartsmöten varje måndag och minst en gemensam fika och/eller lunch i veckan. Vi rekommenderar att man skapar ett stående Teams eller Zoom-möte där de som vill kan ansluta och prata ihop sig eller bara lyssna.

Ledarskap i nya tider



I detta nummer:
Ledarskap med
Jonas Janebrant

Jonas Janebrant: VD, MiL Institute

2021-04-06

Ett år av hemmaarbete har medfört många utmaningar för dagens ledare och chefer. Vi satte oss ner med Jonas Janebrant, vd på MiL Institute, för att prata om ledarskap.

Hur är man en bra chef på distans?

– Det gäller att vara lyhörd och att ta sig an eventuell oro hos sina medarbetare. Att se den och erkänna att den finns där men samtidigt inte låta det spilla över och skapa stress eller osäkerhet i ens eget ledarskap.

God kommunikation är A och O i dessa lägen. Sedan är det viktigt att vara tillgänglig för sina medarbetare och att inte fylla varje lucka med möten. Om en medarbetare ringer så ska du ha utrymme till att ta det samtalet.



Hur hanterar du själv stress och oro?

För mig är det viktigt att ha någon som jag kan ventilerar med. Går jag runt och är orolig eller stressad så kommer det i sin tur att smitta av sig på mina kollegor. Med tiden har jag lärt mig att känna igen situationer där jag blir stressad – vilket gör att jag numera agerar på dem väldigt snabbt.

Mitt bästa tips är att ha en eller flera personer som du regelbundet kan vända dig till. Oavsett om det är din partner, vän eller någon form av coach.

Vilket medskick vill du göra till andra chefer?

Våga acceptera det faktum att du som chef inte alltid kommer att ha svar på alla frågor. Var öppen och transparent mot dina medarbetare. Det är okej att inte ha alla svar så länge man är lyhörd och visar förståelse för situationen.

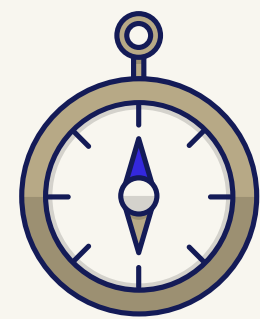
Ha kontinuerliga avstämningar med dina medarbetare. Stäm av läget och låt dem lyfta eventuell oro kring situationen. Investera tid för att vinna tid!



Tre tips till dig som är chef

Hitta din egen stil

Fråga dig själv tre viktiga frågor. Vad funkar för mig och mina anställda? Vad behöver jag i mitt ledarskap och vad behöver mitt gäng av mig som ledare? Därefter kan du skräddarsy ett arbetssätt som funkar för just din arbetsplats.



Ta dig an oron

Se till att ha någon som du kan ventileras med. Som chef är det lika viktigt att kunna hantera sin egen oro och stress, som sina medarbetares. Lär dig känna igen situationer där du blir stressad eller osäker – och agera på dem.

Investera tid

Ha kontinuerliga avstämningar med dina anställda. Stäm av läget och låt dina anställda lyfta eventuell oro kring situationen. Investera tid för att vinna tid!

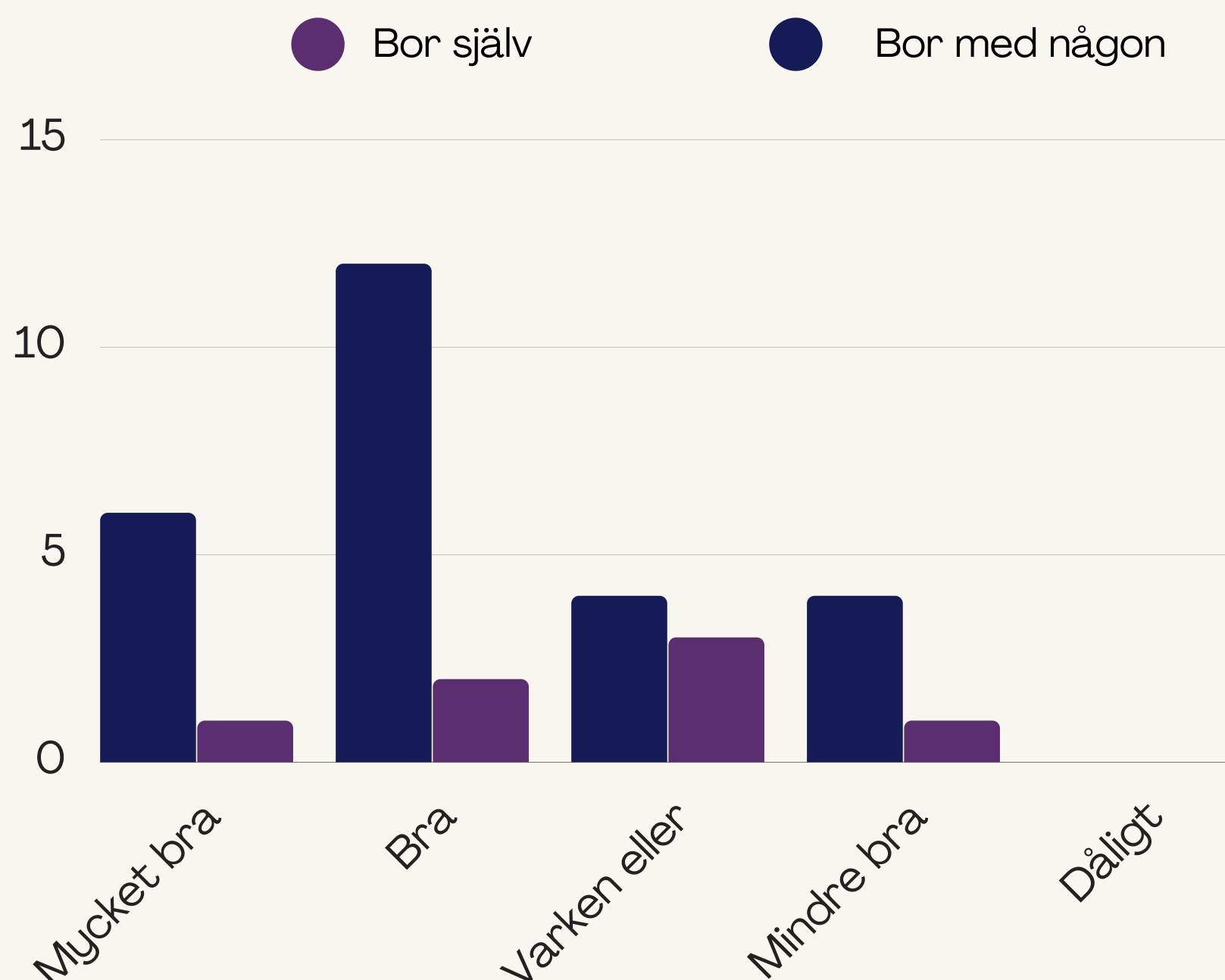


STUDIO

Vad tycker hyresgästerna på STUDIO?



Hur trivs du med att arbeta hemifrån?

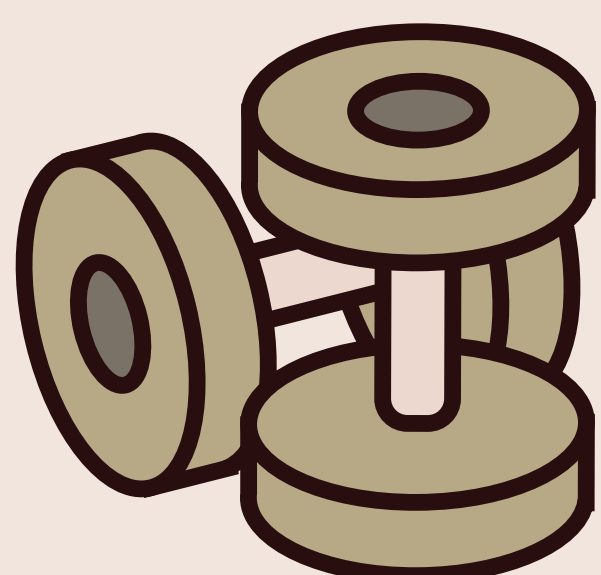


58%

Kommer att fortsätta arbeta hemifrån efter pandemin

Anser att relationen till deras partner har förbättrats

32%



32,1%

Upplever att deras fysiska hälsa har försämrats

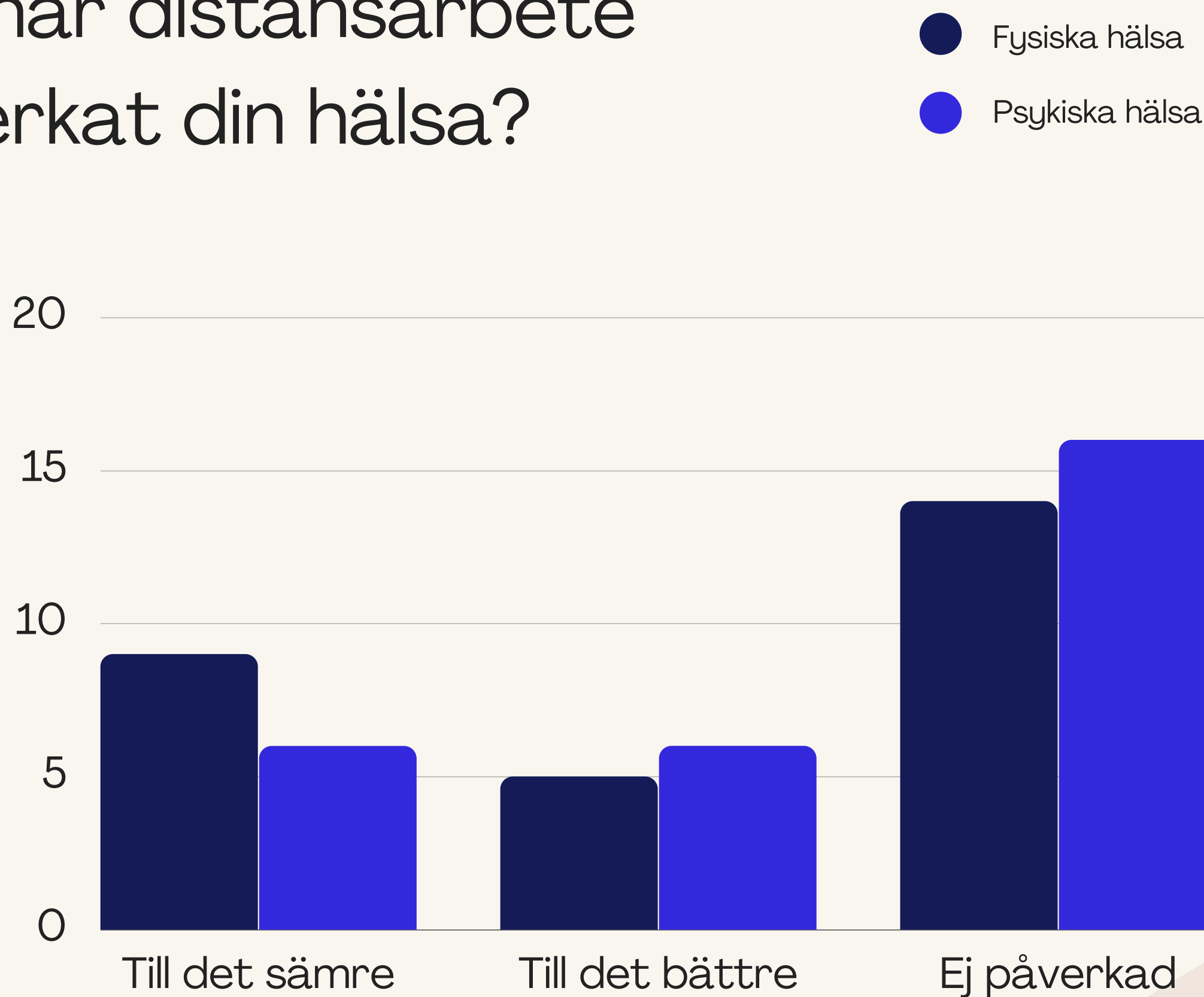
17,9%

Upplever att deras fysiska hälsa har förbättrats

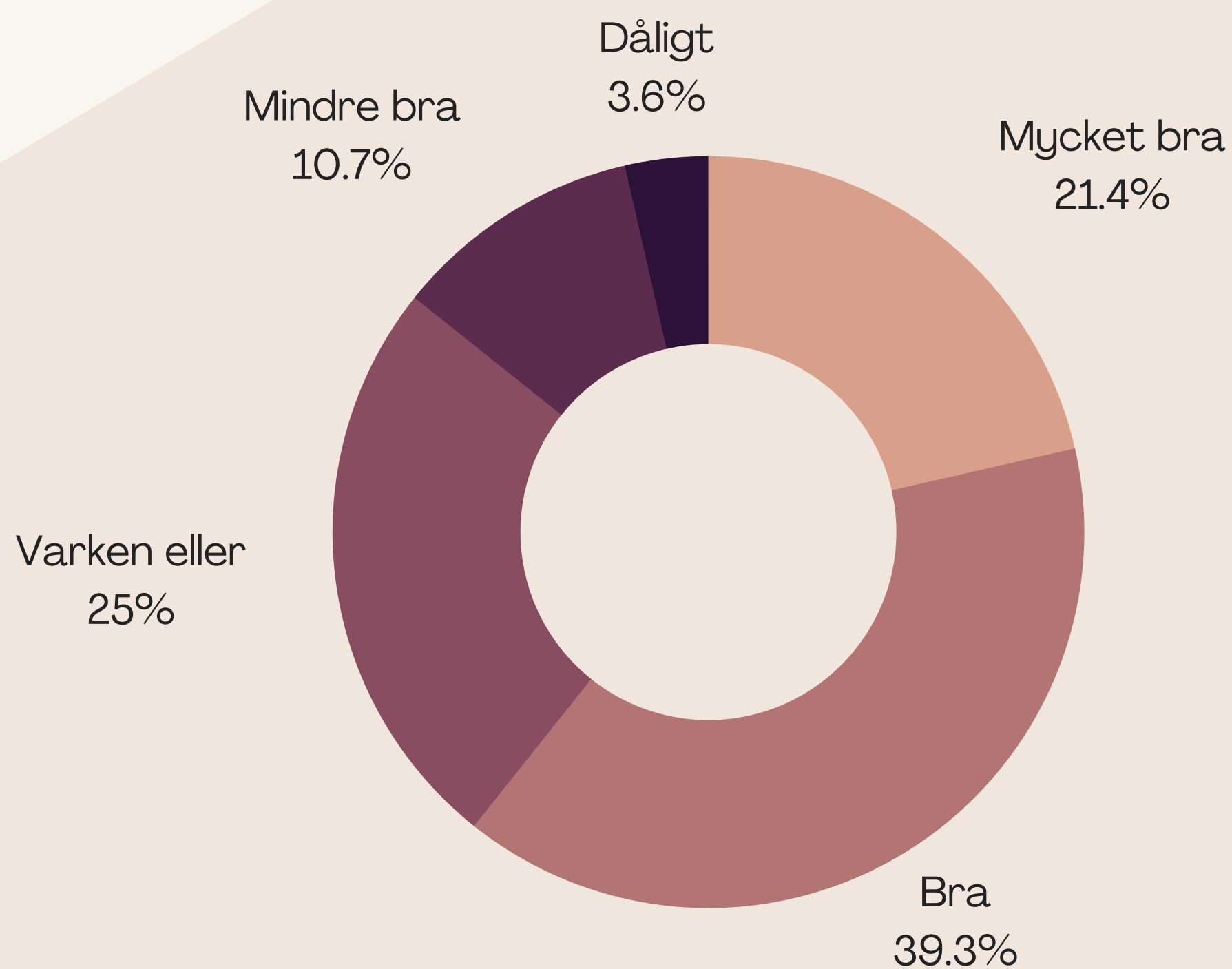
50%

Upplever inte att deras fysiska hälsa har påverkats

Hur har distansarbete påverkat din hälsa?



Hur känns det att återgå till kontoret i framtiden?



De största utmaningarna med att arbeta hemifrån

01 Sociala

Saknaden av kollegor och det dagliga småpratet ligger högst upp bland utmaningarna med att arbeta hemifrån.

02 Funktion

Att inte ha tillgång till ett stabilt nätverk, ordentliga möbler och kontorsmaterial kommer på andra plats. Här upplevs hemmaarbetet betydligt krångligare för de som saknar rätt förutsättningar.

03 Motivation

Under lugnare arbetsdagar tycks motivationen vara något flera kämpar med att upprätthålla. Flera upplever även att bristen på sociala interaktioner dämpar deras motivation.

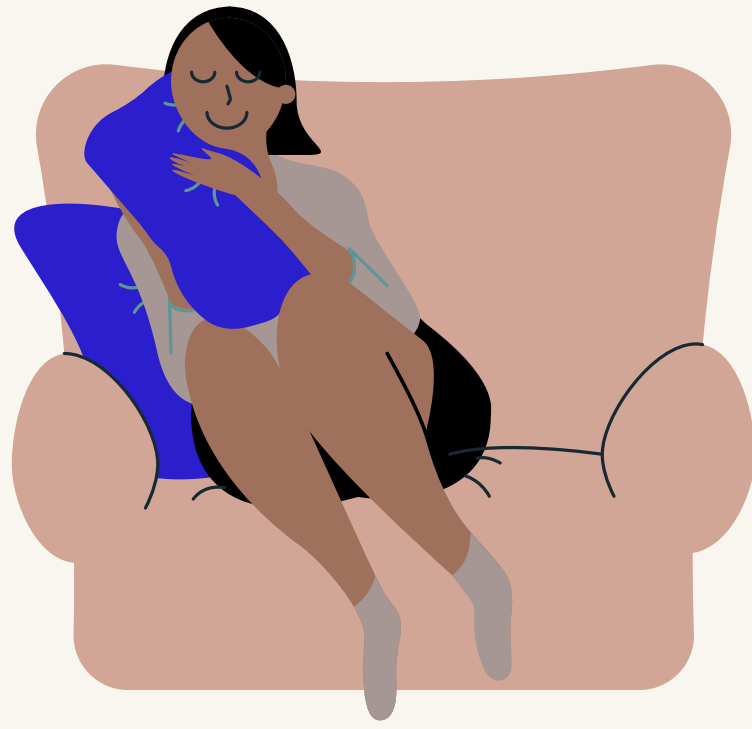
04 Rutiner

Att sätta rutiner och ta pauser under dagen när man arbetar hemifrån upplever många som svårt.

05 Fokus

Att hålla fokus när man arbetar hemifrån påverkar framför allt de med barn i hemmet. Majoriteten har annars svarat att det inte spelar någon roll om de sitter hemma eller på kontoret.

Det positiva med att arbeta hemifrån



Flexibiliteten

Möjligheten att kunna utforma sin arbetsdag så som det passar en bäst är en av fördelarna med att arbeta hemifrån enligt många.

Slippa pendla

Högst upp på listan hamnar pendlingen. Att slippa lägga tid på att ta sig till och från jobbet, samt att kunna komma igång med arbetet tidigt på morgonen är den största fördelen med att arbeta hemifrån.

Bekvämlighet

Att kunna träna, se på Netflix, gå och handla etc. under pauser och lunchraster ses som en stor fördel med att arbeta hemifrån.

Mer tid till hunden

Ingen är gladare än alla husdjur som fått njuta av allt sällskap de fått under de senaste året. Att få mer tid med sin hund är en otippad men populär fördel med att arbeta hemifrån.

Mindre risk för att bli sjuk

Att arbeta hemifrån innebär för många en mindre risk att bli smittad av Covid-19, vilket självklart ses som en stor fördel.

Få ihop vardagen

De med barn enas om att det är enklare att få ihop vardagen när man arbetar hemifrån. Det gäller allt från att hämta och lämna på förskola/skola, utföra hushållsarbete samt hantera vab och/eller studiedagar.

Effektivitet

Flera upplever att de arbetar mer effektivt hemifrån då störningsmomenten som normalt sätt uppstår på ett kontor inte längre är ett problem.