



Ewolucja czy **rewolucja?**

**Sprawdź, jak sprostać wyzwaniom w świetle zmian
w kodeksie pracy i wspierać samopoczucie
pracowników zdalnych**



Choć praca zdalna upowszechniła się w związku z pandemią COVID-19 z 2020 roku, w polskim prawie aż do tej pory nie była dokładnie opisana. Pojawiała się pod pojęciem „telepracy”, co nie do końca przystawało do obecnych czasów, nowych zawodów i sposobu wykonywania zadań.

I mimo że po pandemii wiele firm zdecydowało się przywrócić stacjonarny tryb pracy, szlaki dla formy zdalnej zostały przetarte. Okazało się, że często wpływa ona korzystnie na produktywność pracowników, a także pozwala łatwiej zatrudnić wykwalifikowane osoby, bo kryterium lokalizacji nie ma już większego znaczenia.

W odpowiedzi na postępującą ewolucję, w kwietniu 2023 roku w kodeksie pracy pojawiło się wiele zmian dotyczących pracy zdalnej. Od tej pory ta forma wykonywania obowiązków jest oficjalnie regulowana.

Co się zmieniło? Jakie wyzwania czekają na pracowników i firmy? W jaki sposób dział HR mogą pomóc zespołom dobrze czuć się w miejscu pracy, gdy nie przychodzą do biura lub pojawiają się w nim rzadko?

Zmiany w kodeksie pracy

W przepisach obowiązujących do tej pory była uwzględniona telepraca z wykorzystaniem komunikacji elektronicznej w pracy poza biurem. **Według nowej definicji obowiązki można wykonywać w szczególności z wykorzystaniem środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość.**

Pracownik ustala z przełożonym szczegóły wykonywania obowiązków poza biurem, jednak pracodawca może sam zlecić pracę zdalną w przypadku:



a także w okresie 3 miesięcy po ich odwołaniu.

Co istotne, ma też obowiązek uwzględnić wnioski o pracę zdalną rodziców i opiekunów osób niepełnosprawnych w określonych sytuacjach.

Przepisy nie precyzują, gdzie ma odbywać się praca, jednak zatrudniony nie ma całkowitej swobody w tej kwestii. **Musi bowiem nie tylko poinformować pracodawcę, gdzie będzie wykonywał swoje zadania, ale także uzyskać na to jego zgodę.**

Obowiązki pracodawcy względem pracy zdalnej

Pracodawca powinien zapewnić pracownikowi zdalnemu materiały i narzędzia niezbędne do wykonywania obowiązków poza biurem. Pokrywa także koszty energii elektrycznej i usług telekomunikacyjnych oraz inne wydatki związane z pracą.



Wyzwania związane z pracą zdalną

Głównym wyzwaniem pracodawcy jest odpowiednie **zarządzanie i ewaluacja pracy**. Nie chodzi już bowiem o czas spędzony przed komputerem, a o efektywność.

Trudności może przysporzyć również zarządzanie zespołem, gdy część lub nawet wszyscy jego członkowie pracują z różnych miejsc. Komunikacja w teorii nie jest problemem, gdy dostępnych jest mnóstwo narzędzi zapewniających kontakt. Mogą one jednak być mniej skuteczne niż rozmowa twarzą w twarz, co prowadzi do nieporozumień.

Kwestia jasności informacji oraz ich przepływu może skutkować nawet opóźnieniami w realizacji projektów. Dlatego ważne, aby wypracować odpowiednią drogę przepływu wiadomości, a także na bieżąco przypominać o ważnej roli jasnych i przejrzystych komunikatów. Odpowiednie systemy i programy ułatwią to zadanie.

Nie bez znaczenia jest również sprawa motywacji pracowników i ich samopoczucie. Praca z domu jest pełna wyzwań nie tylko dla firmy, ale i dla całego zespołu – wykonywanie obowiązków poza biurem może się wiązać z problemami z oddzieleniem życia zawodowego od prywatnego.

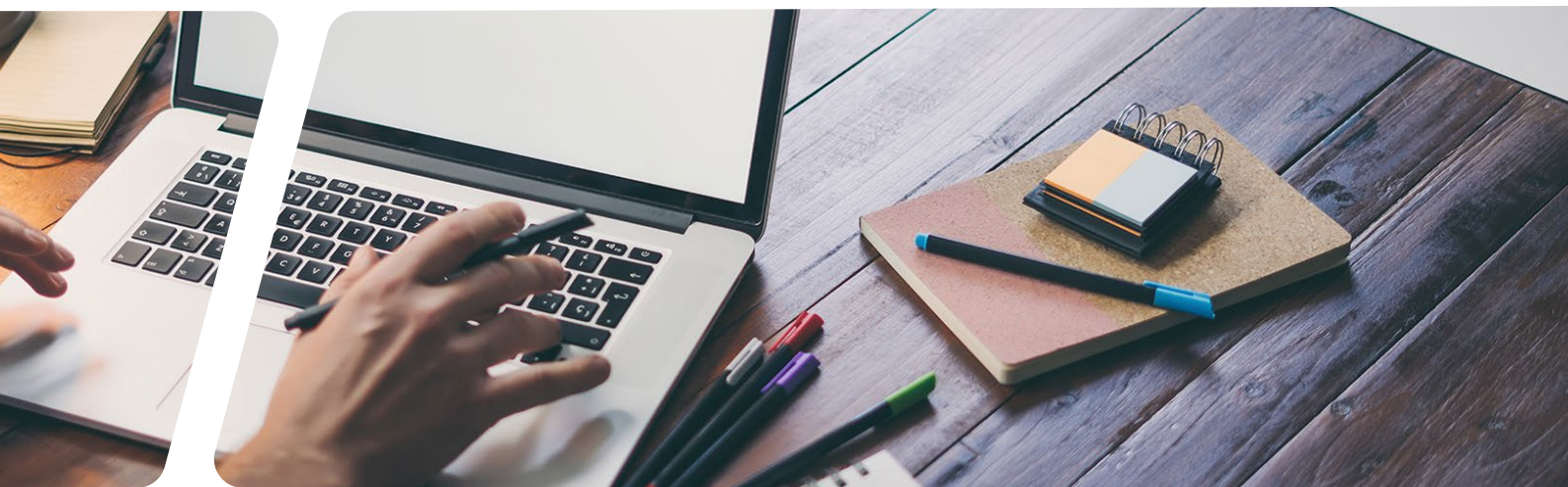
W związku z tym pracownicy nierzadko finalizują swoje zadania po godzinach, mając trudność z zakończeniem pracy o odpowiedniej porze. Może się to przekładać na problemy w organizacji dnia i planowania pracy, a w konsekwencji wpływa niekorzystnie na samopoczucie i zdrowie psychiczne, wywołuje stres.

Jak zadbać o samopoczucie pracowników zdalnych? Higiena pracy poza biurem

W związku z tym pracownicy nierzadko finalizują swoje zadania po godzinach, mając trudność z zakończeniem pracy o odpowiedniej porze. Może się to przekładać na problemy w organizacji dnia i planowania pracy, a w konsekwencji wpływa niekorzystnie na samopoczucie i zdrowie psychiczne, wywołuje stres.

Pracodawcy mogą im pomóc, dbając o ich dobre samopoczucie i zapobiegając wypaleniu.

Zrobią to, zapewniając odpowiednie warunki pracy i dostarczając niezbędnych narzędzi i programów. Pomocne są też aplikacje do ewidencji czasu pracy, które motywują pracowników do wypełniania zadań w określonym czasie.



Dyrektywa work-life balance

Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej 2019/1158 z 20 czerwca 2019 roku skupia się na zapewnieniu równości kobiet i mężczyzn na rynku pracy. Chodzi tu głównie o pracowników, którzy mają dzieci – zarówno matki, jak i ojców.

Rozwiązania, które zamieszczono w dyrektywie, mają wpłynąć pozytywnie na równowagę między pracą a życiem prywatnym, szczególnie poprzez prawa związane z urlopem ojcowskim, rodzicielskim i macierzyńskim, a także elastyczną organizacją pracy dla pracujących rodziców lub opiekunów.

W polskim Kodeksie pracy pojawiły się zmiany dotyczące większej elastyczności w zakresie godzin i sposobu wykonywania obowiązków. Obejmuje to ruchomy, indywidualny oraz przerywany czas pracy, a także pracę zdalną.

Koncepcja work-life balance nie jest nowością – już w latach 70. i 80. XX wieku zauważono problemy wynikające z nakładania się na siebie sfer prywatnej i zawodowej. To zaś prowadziło do spadku efektywności, kreatywności i zaangażowania, mimo że czas pracy się wydłużał. W rezultacie zmniejszała się rentowność firm.

Benefity pracownicze

Benefity pracownicze mają dużą siłę – dzięki nim pracownicy zyskują dodatkową motywację do zadbania o swoje samopoczucie. Ma to znaczenie szczególnie w przypadku pracy zdalnej, gdy zatrudniony pozbawiony jest stałego kontaktu z kolegami z zespołu.

Mogłoby się wydawać, że zaproponowanie dodatków pozapłacowych osobie, której nie ma fizycznie w biurze lub pojawia się w nim rzadziej, jest trudnym zadaniem. Istnieje jednak wiele opcji, które pomogą zdalnym pracownikom zatroszczyć się o zdrowie, kondycję fizyczną czy ułatwić relaks po godzinach.

Osoby pracujące zdalnie przy biurku docenią karty sportowe, które pozwolą im na tańsze treningi na siłowni. Obecnie dodatki takie stały się pewnym standardem, ale wciąż cieszą się uznaniem.

W relaksie pomogą wejściówki do kina, teatru, muzeum czy zoo. Warto pomyśleć także o czymś innym – jak wsparcie w trosce o zdrowie mentalne czy sesje z coachem, psychologiem. Takie dodatki mogą mieć formę aplikacji mobilnych, co ułatwi korzystanie z nich osobom pracującym zdalnie.



Podsumowanie

Praca zdalna, choć upowszechniła się niejako z przymusu, została z nami na dłużej. Coraz więcej zadań można wykonywać poza biurem, a możliwość pracy z dowolnego miejsca ułatwia rekrutowanie specjalistów w swojej dziedzinie.

Za tym idą jednak kolejne wyzwania dla pracodawców – odpowiednie zorganizowane miejsca pracy, zapewnienie narzędzi, mierzenie efektów działań oraz motywowanie pracowników. Muszą się także dostosować do nowych przepisów, zarówno w kwestii pracy zdalnej, jak i zachowania work-life balance.

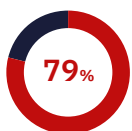


Ewolucja czy rewolucja?

**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

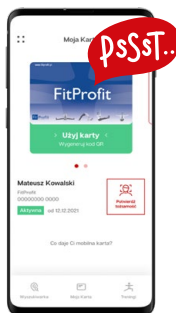
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

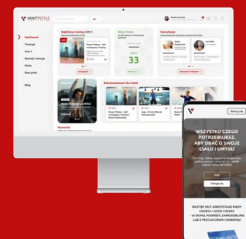
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

