



ActOdwagi.pl

## Wskazówki dotyczące współpracy online

Sesje online są coraz bardziej powszechną metodą współpracy wybieraną przez wiele osób. Praca zdalna ma wiele różnych korzyści, a badania naukowe potwierdzają, że sesje zdalne są równie wartościowe, jak spotkania bezpośrednie.

Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne we współpracy online:

- upewnij się, o której godzinie odbywa się sesja (rezerwacje poprzez kalendarz dokonywane są we właściwej dla Polski strefie czasowej, GMT+1);
- upewnij się, że masz zainstalowaną przeglądarkę Chrom, Firefox lub Safari
- jeśli to tylko możliwe, korzystaj ze słuchawek z mikrofonem (takie rozwiązanie zapewnia jednocześnie większą prywatność oraz swobodę komunikacji);
- w miarę możliwości zadбай o pomieszczenie, w którym będziesz przebywać podczas sesji (zatroszcz się o względny spokój oraz o to, aby po prostu było Ci wygodnie);
- zadбай o to, aby w trakcie sesji nikt Ci nie przeszkadzał (możesz poinformować innych domowników o tym, że jest to czas, który chcesz mieć tylko dla siebie);
- zadбай o to, aby na czas sesji wszelkie zbędne urządzenia lub aplikacje były wyłączone (szczególnie takie, które wysyłają powiadomienia lub w inny sposób mogą zakłócać przebieg spotkania);
- zadбай o ten czas kilka minut przed spotkaniem (zatrzymaj się, daj sobie moment na oddech, zwrócenie się w kierunku swoich potrzeb lub krótką refleksję);
- jeśli tylko chcesz, przygotuj sobie kartkę papieru i długopis (mogą Ci się przydać, jeśli w trakcie sesji pojawi się coś wartego zapisania);
- jeśli tylko chcesz, przygotuj sobie coś do picia (jednocześnie zachowaj ostrożność i zadбай o bezpieczeństwo sprzętu elektronicznego);
- zadбай o to, aby w miarę możliwości siedzieć podczas sesji oraz mieć wolne ręce;
- bądź dla siebie wyrozumiały/a, daj sobie czas na adaptację do zdalnej metody pracy.

### Dodatkowe kwestie techniczne:

To naturalne, że podczas pracy zdalnej mogą pojawić się różne problemy techniczne. Występowanie tego typu trudności zwykle znajduje się poza naszą kontrolą i warto o tym pamiętać, kiedy akurat mają miejsce. Ważne, aby o wszelkich zakłóceniach dźwięku, obrazu itd. informować na bieżąco. Dzięki takiej otwartej wymianie informacji będzie nam łatwiej dostosowywać się do zmieniających się okoliczności. W przypadku jakichkolwiek problemów z łączem w trakcie naszych wspólnych sesji, proszę o zachowanie względnego spokoju. Jedną z opcji awaryjnych, kiedy transfer internetowy jest zbyt słaby, aby zachować ciągłość połączenia jest wyłączenie obrazu oraz kontynuacja rozmowy z samym dźwiękiem. Jeśli zdarzy się, że któraś ze stron zostanie rozłączona w trakcie rozmowy, wtedy wracamy raz jeszcze do tego samego spotkania. Jeśli nie udaje się tego zrobić, to warto sprawdzić swoje połączenie internetowe, zrestartować router lub program, i spróbować ponownie. W razie niepowodzenia można spróbować połączyć się z innego urządzenia. Gdyby sytuacja trwała dłużej niż kilka minut, warto poinformować o sytuacji poprzez email lub sms.