

过渡到远程办公的 7 个最佳实践



模式过渡时间.....	1
指定办公区域.....	2
裤子可以灵活选择.....	3
拥抱未知.....	4
设置提醒.....	5
以身作则.....	6
请记住，我们在一起.....	7

过渡到远程办公的 7 个最佳实践

如今，我们许多人都生活在不可预测的时代。各组织开始接受居家办公策略，这对于多数员工而言是一个全新的体验。员工们想知道，在家中如何能像在公司一样高效办公？

罗技在这里向您保证，有此疑虑的大有人在。我们可以协力完成从在办公室办公到远程办公的过渡。最终，您甚至可能会爱上远程办公，享受远程办公的附加优势。

罗技视频协作团队为您提供七个贴心提示，帮助这个过渡过程尽可能的顺利。这就是：“过渡到远程办公的 7 个最佳实践”

1 模式过渡时间

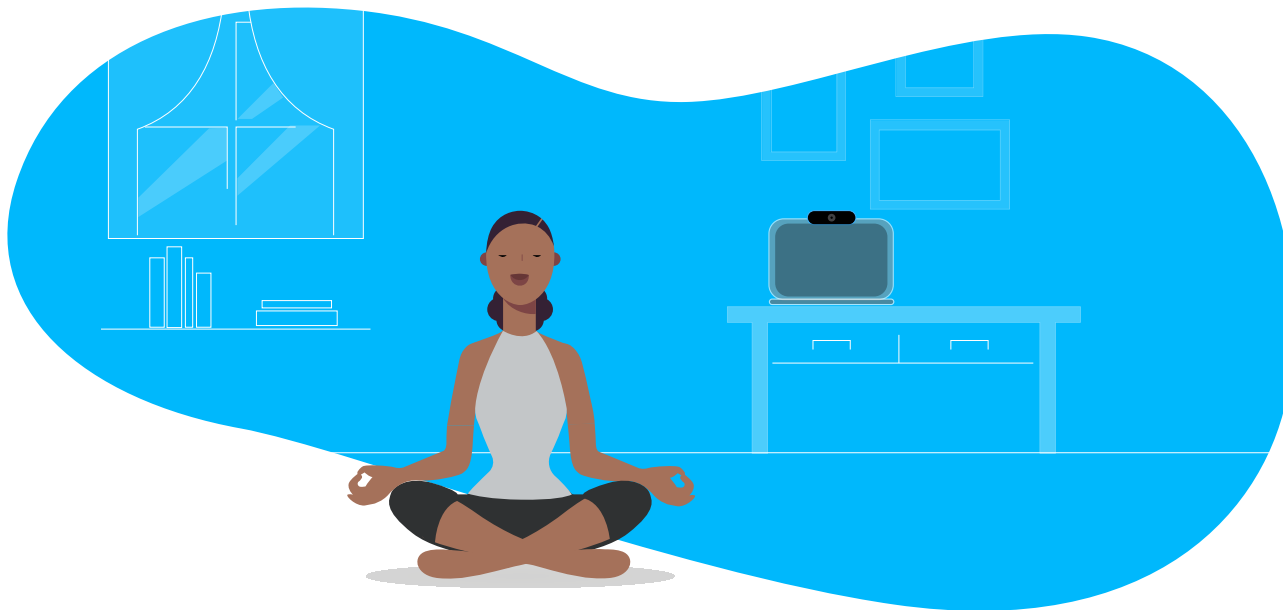
对于许多员工而言，上下班通勤是我们在思想上过渡的时候。被限制在家中时，这项小任务可能看起来并不重要，甚至可能是件好事（再见吧堵车！）。但是在一天辛苦工作后，忽略减压这件事可能会影响到我们的心理健康。

解决方案：实验-尝试不同的活动帮助开始和结束一天的生活，例如深呼吸、反思、散步、锻炼、冥想、阅读甚至小睡。找到适合自己的居家办公安排。

他/她们怎么做

罗技全球联盟经理 Bob Knepp 会利用本应花在通勤上的时间来跳上跑步机跑一会，逐渐进入一天的办公节奏。

下班后，Bob 喜欢做饭，把尝试新食谱作为一种减压方式。



2 指定办公区域

办公的位置很重要。窝在电视前的沙发中，面对电视节目的诱惑，这并不是理想的办公之处，床上也不是，那是你想放松或睡觉的地方。一个专门的办公空间是必不可少的。

解决方案：在家里找到一个作为办公空间的位置很重要。这不必是一个完整的房间，但应该是一个特定的区域，在工作日为您设定勤奋和专注的基调。



他/她们怎么做

区域风险投资营销部门的 Aspen Moulden 和她的丈夫都在家中办公。他们共享相同的办公空间，他们使用[垂直鼠标](#)和[人体工程学键盘](#)获得更好的办公姿态、更少的压力和更多的支撑性。为减少干扰，他们选择[主动降噪耳机](#)和[先进的消噪麦克风](#)作为音频解决方案，这能让他们集中精力通话，同时减少环境干扰。

3 裤子可以灵活选择

穿着睡衣办公几乎对每个人都十分有吸引力！但是，在家中办公时（至少腰部以上）身着工作服装可以带来积极有效的心理暗示。

解决方案：不要打乱原来的日程安排。继续遵循平时的安排，就像去办公室或拜访客户时一样，但是要灵活地选择运动裤、牛仔裤、短裤或穿着舒适的任何裤子！友情提示：如果你决定离开办公桌去打电话，请关闭视频（不要让别人看到您酷炫的短裤！）。

他/她们怎么做

全国客户经理 Josh Keel 坚持其每日的例行流程-简短的晨练、早餐、淋浴并更衣，在他阳光明媚的家乡加州圣迭戈，穿着舒适的短裤来搭配商务衬衫。





4 拥抱未知

在家中办公并不意味着必须牺牲面对面的交流。如果您对商业级视频协作还不熟悉，那么现在是时候拥抱这项技术了，释放视频的力量，推动与团队成员和客户的直观互动。

解决方案：逃避，或者选择一款外置网络摄像头。通过视频进行会议可以提供近似于面对面会议的体验，效果几乎与面对面进行会议相当。此外，C1000e 的 [RightLight 技术](#) 等创新软件可在各种照明条件下提供职业级的画质，使您始终保持出色状态！

他/她们怎么做

加入罗技之前，渠道营销经理 Jenn Jakubowicz 的远程工作经验仅限于音频通话。Jenn 对视频的羞怯，在她意识到借助视频的力量可以实时观察会议参与者的肢体语言、面部表情和情绪从而建立关系和信任时，便烟消云散了。

5 设置提醒

不论在办公室还是家中，适时休息一样重要。建议你适时休息一下，避免工作侵占个人时间。

解决方案：在智能手表、健身手环或闹钟上设置定时提醒，起身活动一下。需要休息时，请离开工作空间，放松身心并保持头脑清醒。

他/她们怎么做

全国客户经理 Eric Meyer 负责远程管理大客户，通常需要进行八到九个小时的不间断通话。Eric 每隔两个小时就会暂停工作休息 15 分钟。通过这些短时休息安排，Eric 获得了一种健康的习惯，有效遏制了令其躁动不安的会议综合症。



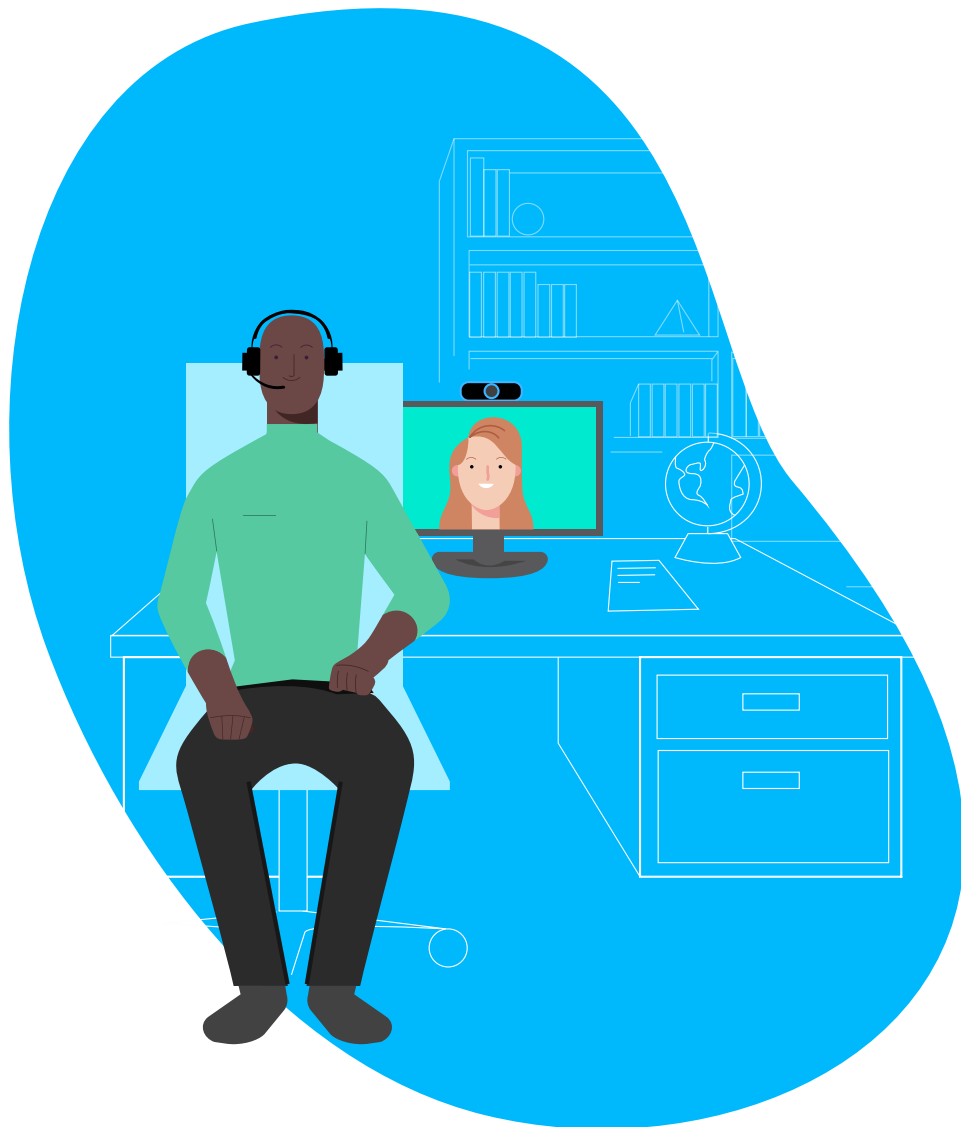
6 以身作则

每个人都熟悉以身作则这个原则，现在是将其付诸实践的最佳时机。

解决方案：向员工展示如何通过制造平衡来融入当今的全新工作方式；安排休息时间、照顾好自己、通过视频与员工互动，提升沟通，减少孤立感。

他/她们怎么做

美洲区视频协作主管 Ricardo Santos 不管身处何处都保持着视频开启。他致力于创建一个吸引人的工作环境，以及一个健康的工作环境。Ricardo 清晰地平衡了工作与生活，为团队以身作则，引得大家纷纷效仿。



7 请记住， 我们在一起



还记得 [Robert E. Kelly 教授在 2017 年的 BBC 直播中被孩子们打断的事吗](#)？这是最常见的居家办公时刻之一。但这很重要：分心和干扰在办公室中时有发生，在家中也会出现。

无论是孩子闯入您的指定办公区域，还是您的爱犬正在窗外大战松鼠，这都没问题。我们需要接受这些干扰，这就是人们的日常生活。

关键技巧

随着近来远程办公的蓬勃发展，将会出现一条学习曲线，帮助大家跟上并适应这种全新的工作方式。归根结底，我们必须互相帮助，因为在这个大环境中，我们彼此是紧密连接在一起的。

是时候了，推动居家办公的发展，让这成为一种有趣且高效的体验。专注于保持互动的方式，开心面对生活中的意外干扰，找到合适的工作与生活平衡，享受远程办公带来的好处（例如，可以随便穿裤子），还有，别忘了面对镜头微笑！

使用罗技视频协作解决方案，
创造更好的居家办公体验。
了解更多，请访问
www.logitech.com/vc



logitech®

www.logitech.com/vc

罗技（中国）科技有限公司
上海市静安区长寿路 1111 号 25 楼
2020 年 3 月发布

版权所有 © 2020 Logitech。罗技、罗技标志、Logitech 和其他罗技商标均归罗技所有，并或已注册。所有其他商标均是各自所有者的财产。罗技对于本出版物中可能出现的任何错误不承担任何责任。本出版物中包含的产品、定价和功能信息如有更改，恕不事先通知。