WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ O PRACY ZDALNEJ

CZĘŚĆ 1.
KAMERA WŁĄCZONA CZY WYŁĄCZONA? OTO JEST PYTANIE.

MOWA CIAŁA DOSTARCZA NAM WIĘCEJ INFORMACJI NIŻ SĄDZIMY

Wyobraźmy sobie sytuację, gdy idziemy ulicą i na przeciwko nas idzie druga osoba. Jaka jest szansa, że wpadniemy na siebie? Nie zatrzymujemy się również i nie uzgadniamy, którą stroną ominiemy się nawzajem. Wiemy, co mamy zrobić, aby się nie zderzyć jedynie dzięki sygnałom płynącym z mowy ciała drugiej osoby.
Większość informacji płynących z mowy ciała innych osób przetwarzamy nieświadomie, ale to dzięki nim jesteśmy w stanie zareagować odpowiednio do sytuacji.

Idąc z zamkniętymi oczyma pozbawiamy się wszystkich informacji płynących z mowy ciała.
To samo dzieje się, gdy bierzemy udział w spotkaniu on-line z wyłączoną kamerą.

NEURONY LUSTRZANE

Neurony lustrzane są grupą komórek nerwowych znajdujących się w mózgu człowieka, które aktywują się zarówno podczas wykonywania czynności, jak i obserwowania jej u kogoś innego. Zdaniem niektórych psychologów neurony lustrzane są również odpowiedzialne za umożliwianie nam odpowiedniej reakcji emocjonalnej.

Aby efektywnie współpracować z innymi (również w sytuacjach biznesowych) niezwykle ważne jest prawidłowe odczytywanie emocji i uczuć innych osób oraz odpowiednia na nie reakcja.

Badania pokazały, że neurony lustrzane stają się aktywne nie tylko podczas obserwacji ruchu innej osoby (podczas wykonywania przez nią jakiejś złożonej czynności), ale także wówczas, gdy obserwujemy reakcje emocjonalne tej osoby. Pozwala to zrozumieć daną osobę i umożliwia stan, który psychologowie nazywają empatią (współodczuwaniem).

Jeśli uczestnicy spotkania on-line mają wyłączoną kamerę, neurony lustrzane nie aktywują się. Chcesz przekonać się, jak niesamowite działanie mają neurony lustrzane, pokaż język noworodkowi. Zapewniamy, że dziecko również pokaże język w odpowiedzi.

WIELOZADANIOWOŚĆ NIE ISTNIEJE

Przeprowadzono wiele badań naukowych, które udowodniły, że wielozadaniowość to jedynie iluzja. Najlepszym przykładem są badania przeprowadzone przez naukowców z Kansas State University. Lori Bergen, Tom Grimes i Deborah Potter udowodnili, że duża kumulacja bodźców we współczesnych programach telewizyjnych może utrudniać ich zapamiętanie i zrozumienie.

Dzieje się tak również wtedy, gdy uczestniczymy w spotkaniu online i zaczynamy robić inne rzeczy w tym samym czasie, np. sprawdzanie skrzynki pocztowej czy pracę nad prezentacjami.

Nie jest możliwie, aby nasz mózg mógł w pełni skupić się na informacjach z wielu źródeł lub wykonywać różnorodne czynności jednocześnie, gdyż nie ma on możliwości szybkiego i ciągłego przełączania się pomiędzy różnymi "trybami pracy", przy zachowaniu tej samej jakości. Jeśli wykonujemy kilka czynności jednocześnie zazwyczaj zajmuje nam to znacznie więcej czasu, niż gdybyśmy je wykonywali jedna po drugiej oraz często obaczone są błędami poznawczymi.

Jeśli uczestniczymy w spotkaniu on-line z wyłączoną kamerą naturalne jest, że nasza uwaga jest kierowana w różne strony, ponieważ tylko nasz słuch jest zaangażowany.

Włączona kamera podczas spotkania on-line pomaga zachować koncentrację, ponieważ mamy nie tylko kontakt słuchowy, ale i wzrokowy. Oznacza to, że jesteśmy bardziej zaangażowani tym samym nasza praca jest efektywniejsza, gdyż znaczna część uwagi jest skierowana w jednym kierunku.

UPEWNIJ SIĘ, ŻE TWOJA KAMERA JEST WŁĄCZONA PODCZAS KOLEJNEGO SPOKANIA ON-LINE.

eer | Droga do kariery zawodowej
STAPLES
Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Rzeczpospolita Polska
Ścieżki współpracy
#projekt FFW
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny