

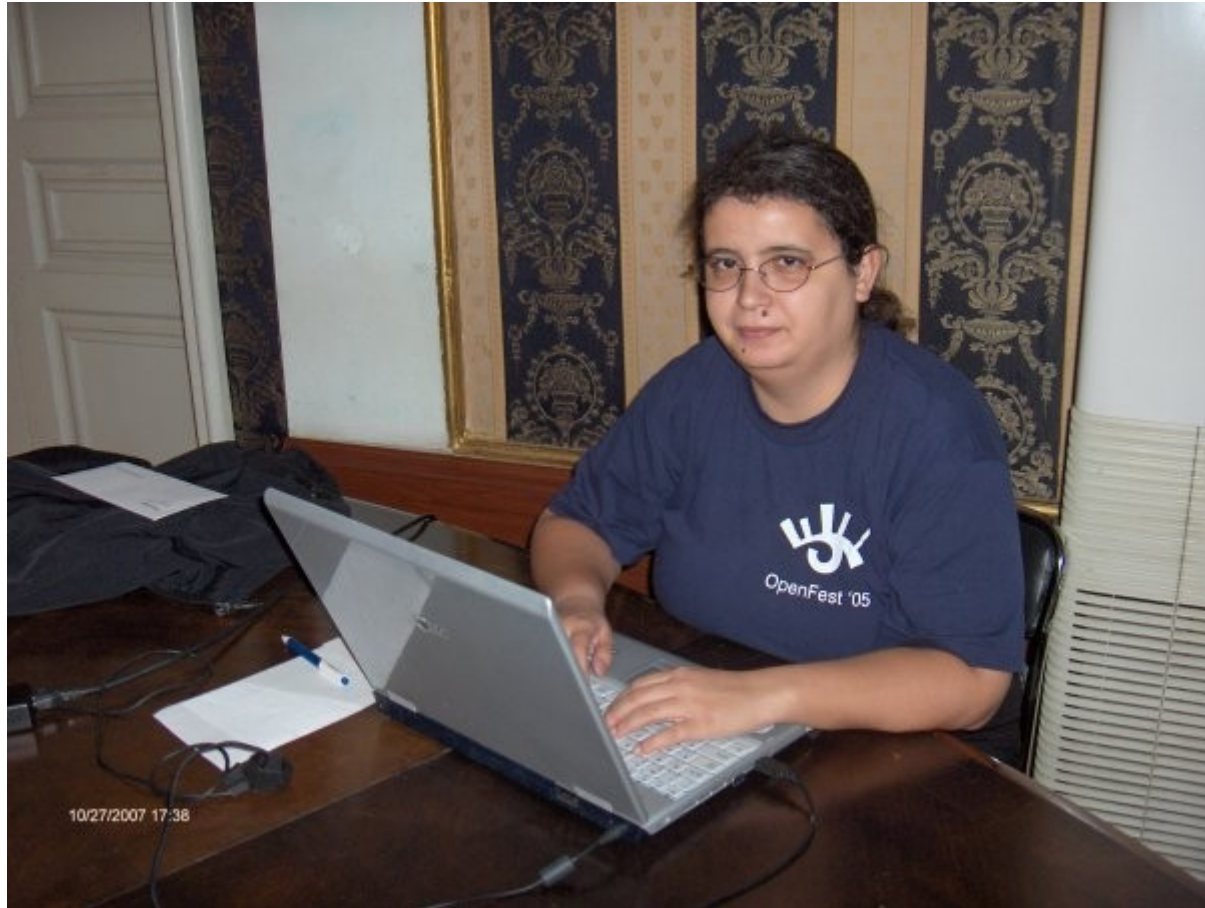
**За дистанцията  
и хората**  
Силвина  
Фурнаджиева





- Project manager
- Remote
- 2001
- Продуктивность?







- ☹️
- 😊
- 🍺



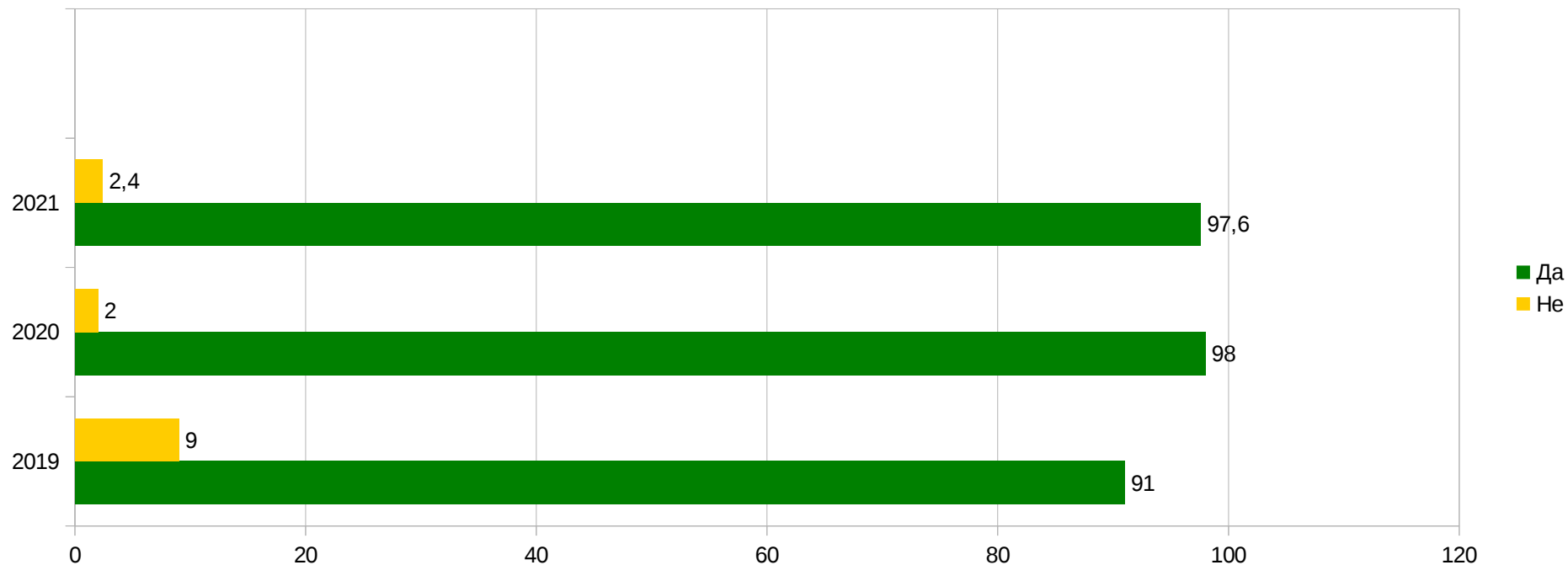
2020



	Преди	След
Дистанционно работещи	30%	48%
“Искаме да работим от вкъщи”	27%	40%
“Очакваме, че ще можем да работим от вкъщи”		62%

Източник: [Gartner](#)

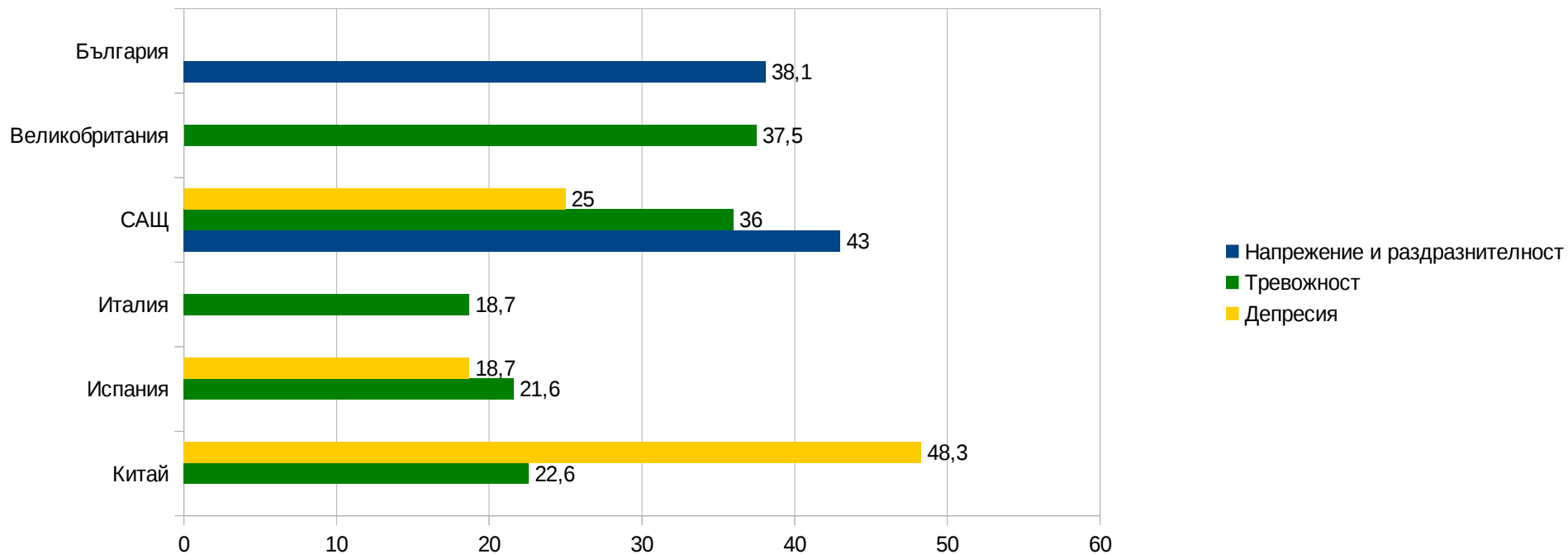
# Бихте ли работили дистанционно за остатъка от професионалния си живот?



Източник: Buffer State of Remote Work [2019](#), [2020](#) & [2021](#)



# 2020



Източници: МУ София, [Frontiers in Psychology](#), [Medical News Today](#)





“Навън е опасно...”

“...но скоро пак ще можеш да излизаш”



1992



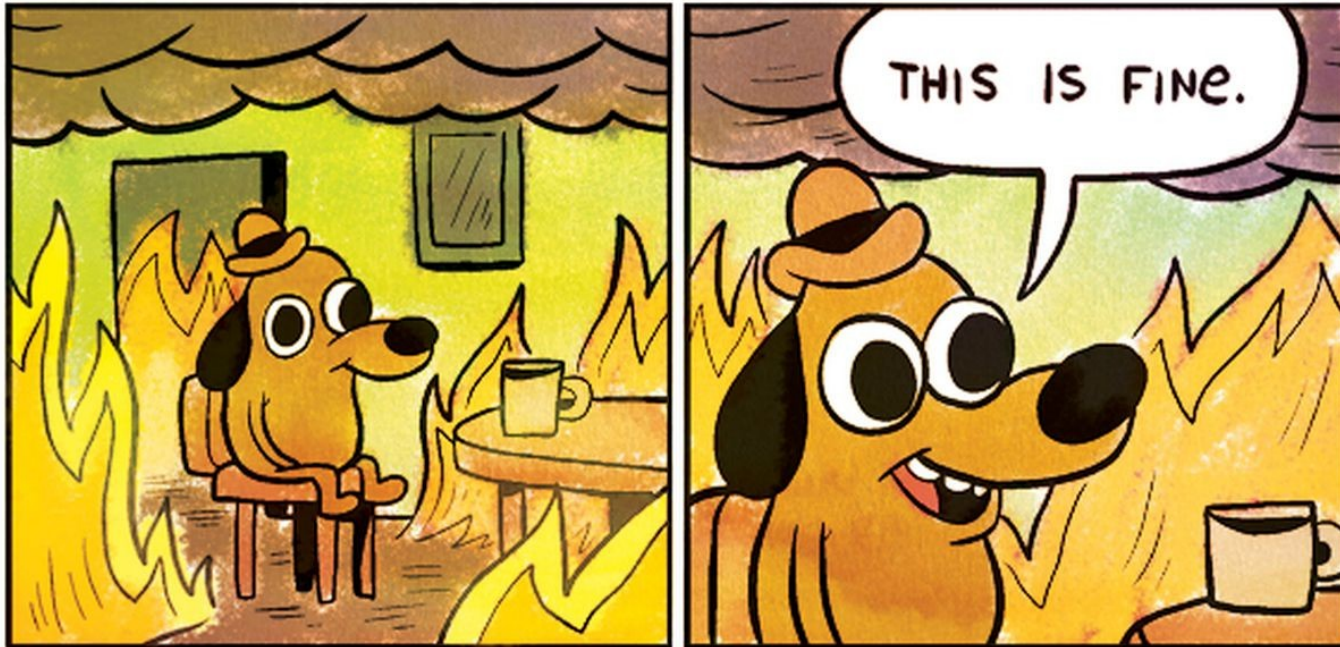
9



11



2006







- Стрес, тревожност, страх = нормално
- Нужда от помощ = нормално

Източник: [Medical News Today](#)



- Депресия
  - Намалено настроение, енергия, активност
  - Умора, загуба на смисъл
  - Нарушения в сън и хранене

Източник: Елена Николова - психотерапевт



- Тревожност
  - “Ще стане нещо лошо, не знам какво... но ще стане!”
  - “...и ако го мисля достатъчно, ще измисля решението!”
  - Умора, потиснатост, съмнения в себе си, напрежение

Източник: [Елена Николова](#) - психотерапевт



- Риск от бърнаут при работа вкъщи
- Граници
  - Физическо пространство
  - Работно време
  - Ритуали за начало и край на работния ден

Източник: [Medical News Today](#), обученията [Супер продуктивност](#)



- Физическа активност
- Режим на хранене (и пиене)
- Рутина

Източник: [Medical News Today](#), обученията [Супер продуктивност](#)



- Социална дистанция
- Редовно общуване с приятели  
(ако не се срещат, търсете ги вие)
- Спам чат с колегите

Източник: [Medical News Today](#), обученията [Супер продуктивност](#)



- Релаксация
- Медитация
- Хобита

Източник: [Medical News Today](#)



- “Какво зависи от мен?”
- “Кой искам да бъда?”
- “Какви нови възможности имам?”

Източник: [Елена Николова](#) - психотерапевт





Снимка: [Overmars Lee](#), CC BY 2.0