



PROJEKT RETAIL

DODATKOWA TREŚĆ

COVID-19 i praca
zdalna w sektorze
Retail

PROJEKT RETAIL



Erasmus+

Projekt finansowany przez:

**Erasmus+ / Key Action 2 -
Cooperation for innovation and the
exchange of good practices, Strategic
Partnerships for VET education**

Retail Project [www: retail.erasmus.site](http://www.retail.erasmus.site)

1. Wprowadzenie do tematu

2. Treści nauczania

Rozdział 1: Obowiązki, które można
wykonać zdalnie w handlu

▶ detalicznym

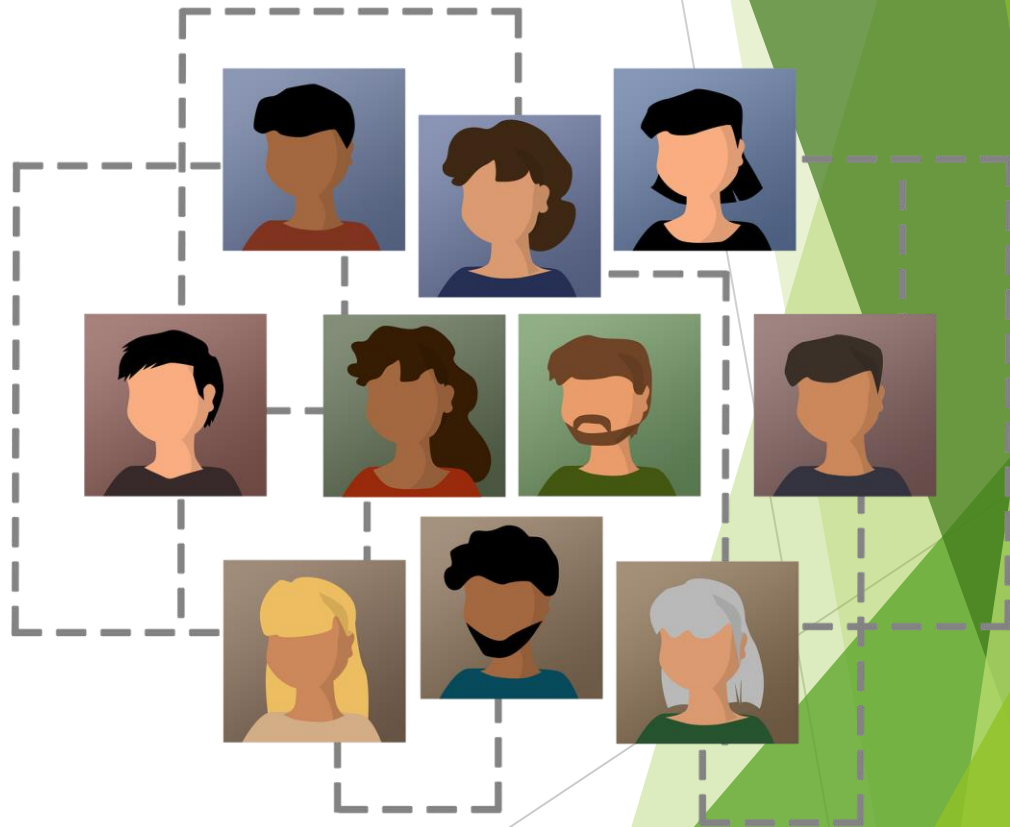
- Rozdział 2: Bezpieczna telepraca

3. Ćwiczenia praktyczne

4. Przydatne narzędzia

5. Źródła

1. Wprowadzenie do tematu



Handel elektroniczny był trendem rosnącym już przed pandemią COVID-19. Masowe zamknięcie i restrykcje stosowane w większości części świata w odpowiedzi ogromnie przyspieszyły ten trend.

W ten sam sposób wielu pracowników zaczęło pracować zdalnie lub z domu. W tym materiale zobaczymy, jak niektóre obowiązki w sektorze handlu detalicznego można realizować również z domu i jak bezpiecznie pracować w trybie zdalnym.

2. Zawartość

Ten dodatkowy moduł został podzielony na 2 rozdziały, ćwiczenie praktyczne i odniesienia, aby przejść dalej

- Rozdział 1: Obowiązki, które można wykonać zdalnie w branży detalicznej
- Rozdział 2: Bezpieczna praca zdalna



2.1. PRACA ZDALNA W BRANŻY RETAIL

PRACA ZDALNA vs TELEPRACA

Czym się różnią?

Praca zdalna	Telepraca
- Praca z dowolnego miejsca - Zespół rzadko spotyka się osobiście - Elastyczność miejsca i czasu logowania oraz pracy	- Praca w innym miejscu niż oficjalne miejsce pracy - Wymagana okazjonalna obecność osobista

A w detalu?

W handlu detalicznym, gdy przenosisz swoją działalność do Internetu (e-commerce), nadal będziesz potrzebować infrastruktury, aby przechowywać towary, które sprzedajesz. Dlatego możliwości online będą zależeć od rozmiaru Twoich produktów i przestrzeni / infrastruktury potrzebnej do ich przechowywania. Chociaż możesz wykonywać niektóre obowiązki z dowolnego miejsca, inne obowiązki mogą wymagać obecności na miejscu (np. przygotowanie i wysyłka).

ZAWARTOŚĆ ROZDZIAŁU 1

Praca zdalna vs Telepraca

**Przykłady zdalnych działań
w handlu detalicznym**

2.1. Obowiązki, które można wykonać zdalnie w handlu detalicznym



ZAWARTOŚĆ ROZDZIAŁU 1

Praca zdalna vs Telepraca

Przykłady pracy zdalnej w branży Retail

Przykłady pracy zdalnej

1. Utworzenie i utrzymanie sklepu internetowego

- Robienie ładnych zdjęć swoich produktów
- Przygotowanie marketingu cyfrowego
- Konfiguracja Twojego sklepu internetowego
- Konfiguracja Twojego sklepu internetowego
- Kontakty z dostawcami cyfrowymi i platformami sprzedażowymi
- Radzenie sobie z go kartami online
- Badanie trendów rynkowych

2. Kontakty z dostawcami

- Przegląd próbek produktów (które można wysłać do domu)
- Negocjacje

3. Obsługa klienta i sprzedaż

- Biuro obsługi klienta
- Odpowiadanie na wątpliwości klientów, online (czaty, e-maile) lub telefonicznie
- Serwis pogwarancyjny
- Ankiety satysfakcji klienta

2.1. PRACA ZDALNA W DETALU



ZAWARTOŚĆ ROZDZIAŁU 1

Praca zdalna vs Telepraca

Przykłady pracy zdalnej w branży Retail

Przykłady pracy zdalnej

4. Administracja i księgowość

- Fakturowanie
- Prowadzenie salda
- Zapasy (jeśli to możliwe, gromadź zapas dla e-commerce w domu)
- Zarządzanie zespołem i HR
- Spotkania online

5. Przygotowanie i dostarczanie towarów

- Praca z firmami transportowymi
- Pakowanie
- Wysyłka przesyłek
- Śledzenie przesyłek

2.2. BEZPIECZNA TELEPRACA

ZAWARTOŚĆ ROZDZIAŁU 2
Wpływ telepracy na zdrowie
Rekomendacje

RYZYKA ZWIĄZANE Z TELEPRACĄ

Ankiety przeprowadzone z telepracownikami pokazują pewne zagrożenia związane z tym nowym sposobem pracy:

- Trudność w rozdzieleniu pracy i życia domowego, większa liczba godzin pracy i ryzyko wypalenia.
- Brak odpowiedniej przestrzeni roboczej zwiększa ryzyko bólu fizycznego, takiego jak ból pleców, bóle głowy, zmęczenie oczu.
- Wpływa również na zdrowie psychiczne, ponieważ ludzie mogą czuć się bezradni, samotni, zwiększony stres lub niepokój

2.2. BEZPIECZNA TELEPRACA

CONTENT OF CHAPTER 2
Teleworking possible impact on health
Recommendations

REKOMENDACJE

#1. Utrzymuj zdrowe nawyki

- Nie pracuj w piżamie!
- Weź prysznic i ubierz się odpowiednio
- Jedz zdrowo i regularnie (przestrzegaj odpowiedniego czasu na posiłek)
- Uprawiaj sport lub aktywność fizyczną
- Poświęcaj czas na hobby i wypoczynek



2.2. BEZPIECZNA TELEPRACA

CONTENT OF CHAPTER 2
Teleworking possible impact on health
Recommendations



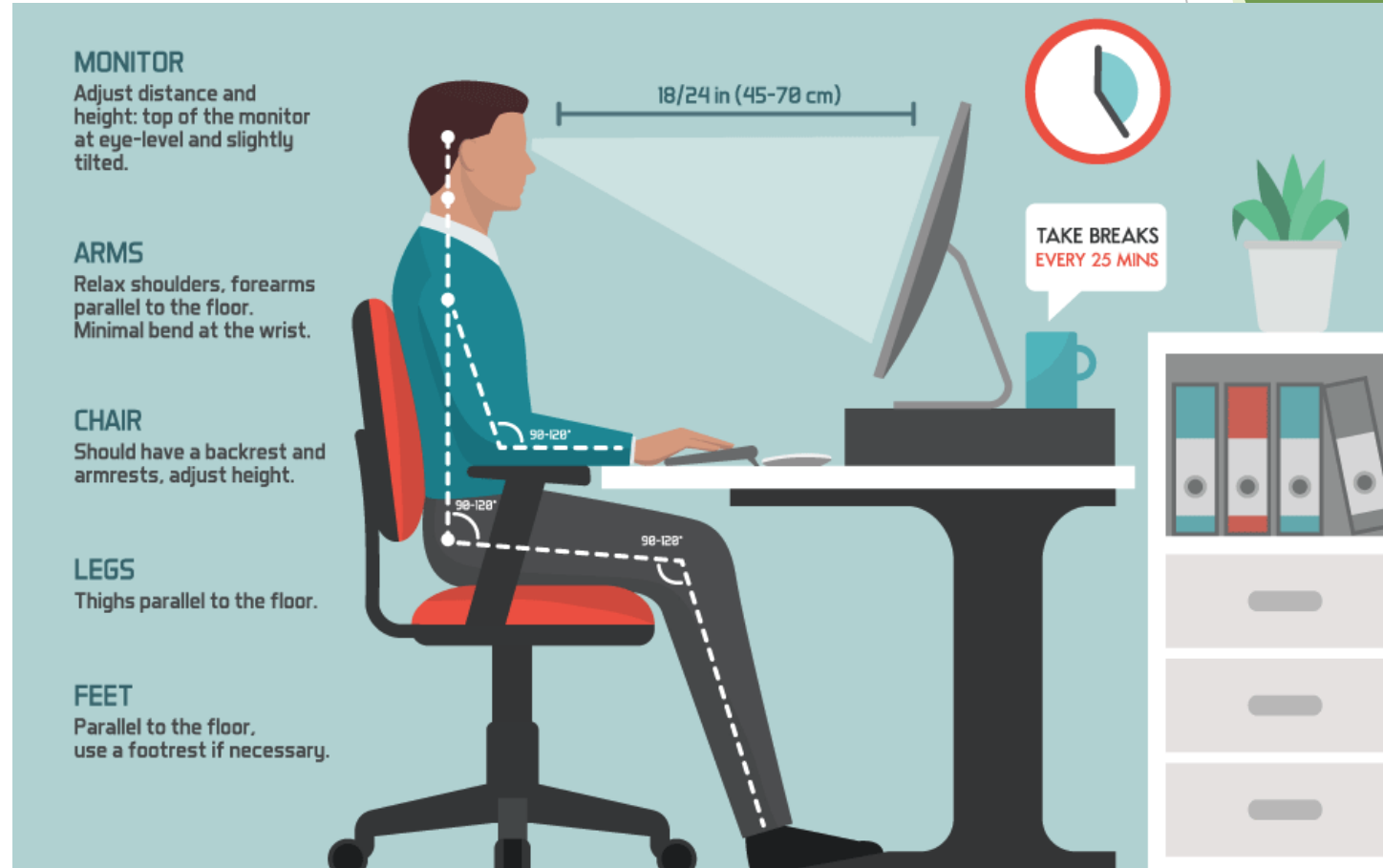
REKOMENDACJE

#2. Stwórz dedykowaną przestrzeń roboczą

- Nie pracuj z łóżka!
- Oddziel sferę pracy od wypoczynku
- Urzywaj właściwego krzesła
- Staraj się dostarczać tak dużo naturalnego światła jak to możliwe

REKOMENDACJE

#3.1. Utrzymuj właściwą postawę siedzącą



2.2. BEZPIECZNA TELEPRACA

CONTENT OF CHAPTER 2
Teleworking possible impact on health
Recommendations

REKOMENDACJE

#3.1. Utrzymuj właściwą postawę stojącą

CORRECT POSTURE

INCORRECT POSTURE



2.2. BEZPIECZNA TELEPRACA

CONTENT OF CHAPTER 2
Teleworking possible impact on health
Recommendations

2.2. BEZPIECZNA TELEPRACA

CONTENT OF CHAPTER 2
Teleworking possible impact on health
Recommendations



REKOMENDACJE

#4. Zorganizuj sobie pracę

- Rozplanuj czas
- Priorytetyzuj działania i realizuj je w określonej kolejności
- Unikaj multitaskingu i postaraj się skończyć pierwsze zadanie zanim przystąpisz do kolejnego
- Unikaj stresu

2.2. BEZPIECZNA TELEPRACA

CONTENT OF CHAPTER 2
Teleworking possible impact on health
Recommendations



REKOMENDACJE

#5. Urztytuj relacje społeczne

- Praca zdalna to nie praca w samotności. Utrzymuj kontakt z innymi!
- W pracy i rozrywce staraj się współdziałać z innymi
- W trybie zdalnym używaj czatów i video-komunikatorów
- Prowadź rozmowy telefoniczne
- Umawiaj się co jakiś czas na spotkania twarzą w twarz lub wychodź na kawę!

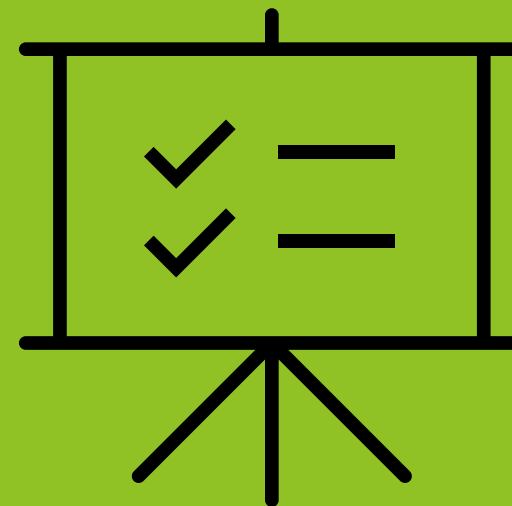
3. Działania praktyczne

Bezpieczeństwo i higiena pracy (BHP) podczas telepracy

W tym praktycznym zajęciu proponujemy przejrzanie wszystkich elementów poprzednich treści i zastosowanie ich do domowej przestrzeni roboczej:

- Gdzie siedzisz?
- Czy masz odpowiednie biurko?
- Czy siedzisz we właściwej pozycji?
- Czy masz wystarczająco światła?
- ...

Teraz poświęć trochę czasu na przygotowania, posprzątaj swoją przestrzeń i przygotuj się do pracy w dobrych warunkach!



4. Przydatne narzędzia



Lista narzędzi do pracy zdalnej

Link: https://www.capterra.com/sem-compare/remote-work-software/?utm_source=ps-google&utm_medium=ppc&gclid=Cj0KCQjw18WKBhCUARIsAFiW7JyUO4qeNf-GxheXWa3EULFh0OR7Rq9OksM0-PLJaMKGa1CIRBf_6lcaAi7fEALw_wcB

Link:

<https://www.vonage.com/resources/articles/teleworking-5-essential-tools-to-increase-productivity/>

E-commerce platforms

Link: <https://websitesetup.org/best-ecommerce-platform/>



5. Źródła

Przewodnik najlepszych praktyk w pracy zdalnej (Hiszpański):

Link: <https://www.uniondemutuas.es/wp-content/uploads/2020/04/Guia-buenas-practicas-teletrabajo-2.pdf>

Praca zdalna podczas COVID-19 i po nim – przewodnik Międzynarodowej Organizacji Pracy:

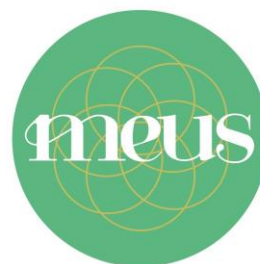
Link: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/instructionalmaterial/wcms_751232.pdf

Popraw swoją postawę w telepracy:

Link: <https://www.astf.lu/tips-sitting-posture-teleworking>



PROJEKT RETAIL Partnerzy



POLISH CHAMBER OF COMMERCE

Retail Project www: retail.erasmus.site