

Подавляющее большинство работников хотели бы приходить в офис четыре раза в неделю вместо пяти, компенсируя это продолжительностью рабочего дня. К такому выводу пришли эксперты проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций», проведя исследование для Аналитического центра «АльфаСтрахование».

Специалисты «АльфаСтрахование» провели опрос сотрудников 90 российских компаний с оборотом от 100 млн руб. в год и выяснили, что 80% работников не были бы против еще одного выходного при условии, что их рабочий день станет немного длиннее в оставшиеся четыре дня. При этом 65% из них уверены, что они смогли бы справиться с делами за четыре дня без увеличения количества рабочих часов. Еще 14% сказали, что они не успели бы сделать все задания, если бы работали четыре раза в неделю вне зависимости от продолжительности дня. Оставшиеся 6% отметили, что хотели бы работать меньше, но только в летнее время.

Во Франции продолжительность рабочей недели составляет 35 часов, в Нидерландах — 27 часов. В то же время в Греции работают в среднем 43,7 часа в неделю (но это не способствует росту экономики), в Израиле — 44 часа, в Мексике — 48, а в северокорейских рабочих лагерях 112 часов в неделю.

Существует много сторонников четырехдневной рабочей недели. Колумнист Forbes Ричард Айзенберг считает, что такой график особенно подойдет для бэби-бумеров (людей, рожденных между 1946 и 1964 гг.), потому что дополнительный свободный день даст им возможность больше заботиться о пожилых родителях или внуках, осваивать новые навыки и готовиться к выходу на пенсию. Один из богатейших в мире людей Карлос Слим считает, что людям следует выходить на пенсию не в 50 или 60, а в 70–75 лет, но при этом люди с большим стажем должны работать меньше пяти дней в неделю. Также он убежден, что рабочий день должен длиться 11 часов, и такое расписание позволит работникам больше отдыхать, повысит уровень жизни и сохранит здоровье. В компании магната Telmex сотрудники, которые работают с молодого возраста, могут уйти на пенсию до 50 лет или продолжить работу по четыре дня в неделю, сохранив при этом свою зарплату.

Компания Draugiem Group провела исследование, где с помощью компьютерной программы удалось отследить рабочие привычки сотрудников. Программа также считала, сколько времени люди тратят на выполнение различных заданий в сравнении с уровнем их производительности. Самым важным оказалось умение людей организовывать свой рабочий день, а не его продолжительность. Те, кто делал небольшие перерывы, оказались эффективнее тех, кто разбивал свой день на более длительные отрезки. Лучшим вариантом было работать 52 минуты и отдыхать 17 минут. Это можно объяснить тем, что мозг около часа функционирует всплесками большого количества энергии, затем на 15-20 минут затраты энергии снижаются. Чтобы повысить результативность, необходимо отойти от компьютера, телефона и абстрагироваться от списка дел. Прогулка, чтение книги или разговоры на нерабочие темы – самая эффективная форма подзарядки, так как именно эти действия отвлекают от работы. «Лучший способ победить усталость и переутомление – правильно организовать свой рабочий день. Вместо того чтобы работать на час-два дольше и пытаться побороть безделье и усталость, возьмите перерыв, если почувствуете, что продуктивность снижается. Иногда мы сильно переутомляемся, потому что продолжаем работать,

несмотря на усталость. Уйти на перерыв легко, когда знаешь, что это поможет сделать день эффективнее. Перерывы должны быть «настоящими» – проверка почты, соцсетей и просмотр видео на YouTube не помогут вам так, как прогулка», — говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование».

Источник: Википедия страхования, 03.11.2017