



# DISTRAGERILE DE PE REȚELELE SOCIALE– Impactul rețelelor sociale asupra productivității



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Impactul rețelelor sociale asupra productivității

## OBIECTIVE



- 1 **Înțelegerea distragerilor din imaginea de ansamblu a rețelelor sociale**
- 2 **O mai bună înțelegere a influențelor Rețelelor Sociale pentru manageri**
- 3 **Îmbunătățirea capacității de a vizualiza modul în care distragerile din rețelele sociale afectează productivitatea**

snail





# CUPRINS



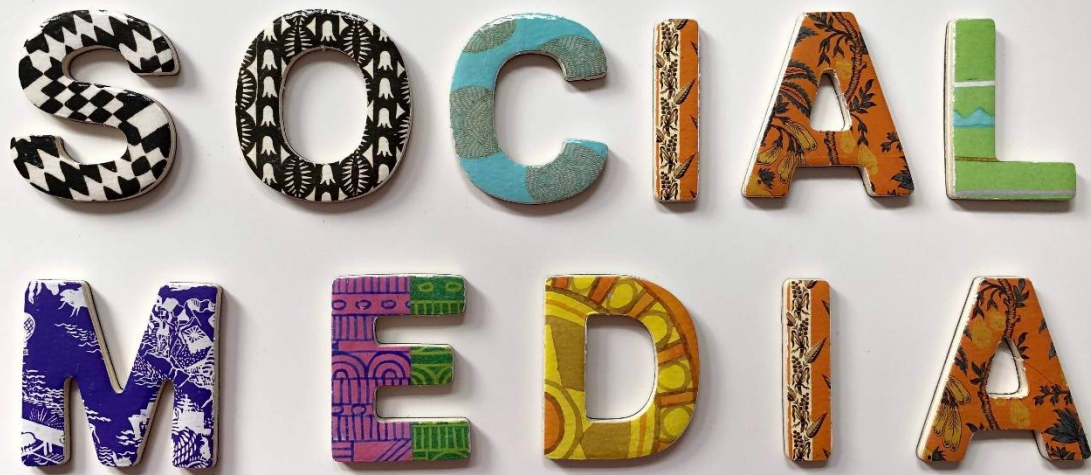
- 1 Cât de mare este impactul rețelelor sociale la locul de muncă
- 2 Cum se reduce verificarea rețelelor sociale la locul de muncă
- 3 Top 5 distrageri sociale la locul de muncă
- 4 Cum afectează distragerile de pe rețelele sociale productivitatea?





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Cât de mare este impactul rețelelor sociale la locul de muncă



Câți oameni folosesc rețelele sociale? De exemplu, Facebook, cel mai popular site de rețele sociale din lume, are în prezent 1,5 miliarde de utilizatori obișnuiți sau aproximativ una din cinci persoane utilizează Facebook. Când apar mesaje noi continuu pe telefon la locul de muncă, există dorința de a privi imediat sau gândurile sunt distrase de noul mesaj.





# Influențele Rețelelor Sociale pentru manageri



01

**Niveluri crescute de  
stres și nervozitate**

02

**Tăria obișnuinței,  
dependența**

03

**Timp liber neocupat**

04

**Lipsa concentrării**



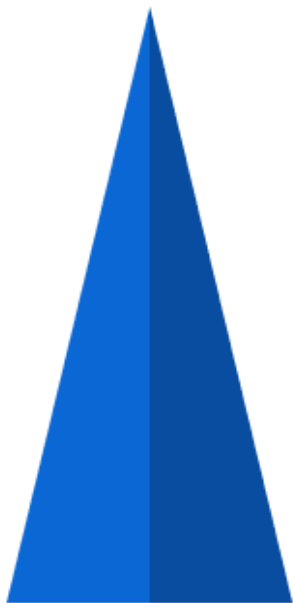


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Cum se reduce verificarea rețelelor sociale la locul de muncă



100%



**01**

## Dezactivați notificările inutile

Lăsați notificările numai din e-mail sau din alte aplicații necesare pentru muncă.

**02**

## Începeți o rutină de dimineață

Încercați să stați cât mai departe de dispozitiv cât mai mult timp posibil dimineața.

**03**

## Limitați utilizarea aplicațiilor

Folosiți acest lucru ca reper pentru a căuta îmbunătățiri.

**04**

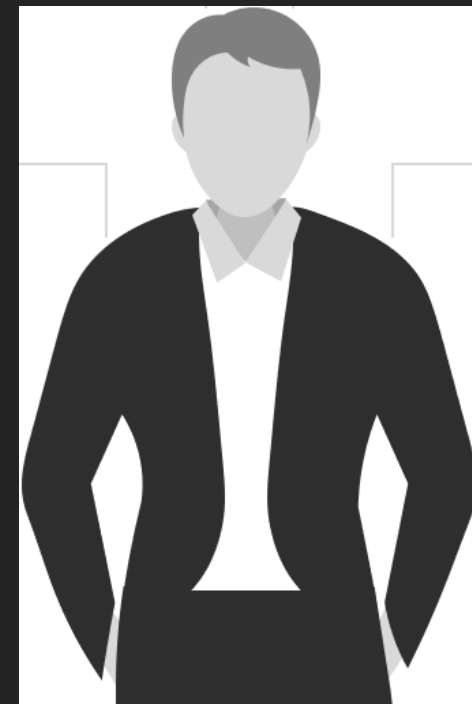
## Stabiliți zone fără tehnologie

Puteți desemna zone specifice în spațiul dvs. de lucru în care tehnologia este sau nu este permisă.

snail

## Internetul ca o distragere

- Un procent incredibil de 64% dintre angajați recunosc că vizionează site-uri web care nu sunt legate de muncă în fiecare zi, arătând că este o problemă obișnuită.
- Rețelele de socializare sunt cea mai comună sursă de distragere a atenției la locul de muncă online.
- Companiile pot crea o politică de socializare pentru angajații lor. Aceasta va contura în mod clar regulile și așteptările companiei, precum și responsabilitățile angajatului.





**Ce ziceți să oferiți acces complet  
la internet la locul de muncă?**

**Multe studii arată că accesul la  
internet și libertatea cresc satisfacția  
la locul de muncă, ceea ce la rândul  
său crește productivitatea. Dar asta  
înseamnă că oferirea unui acces  
online complet este corect pentru  
companie?**

**În sondajul realizat de  
Computerworld, accesul complet la  
internet a fost de fapt identificat  
drept dăunător, prin reducerea  
productivității muncii cu 1,5%.**





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Studiu real asupra influențelor rețelelor sociale la locul de muncă



Tehnologia vă mărește productivitatea în anumite moduri, dar o afectează în alte moduri, conform rezultatelor unui studiu realizat în 2015 de CareerBuilder.

**Studiul a menționat smartphone-urile, internetul, rețelele sociale și e-mailul ca fiind principalul factor de reducere a productivității la locul de muncă. Mai exact, mai mult de jumătate dintre angajatorii chestionați spun că cea mai mare distragere a atenției la locul de muncă a venit de la angajații care folosesc telefoanele lor mobile.**



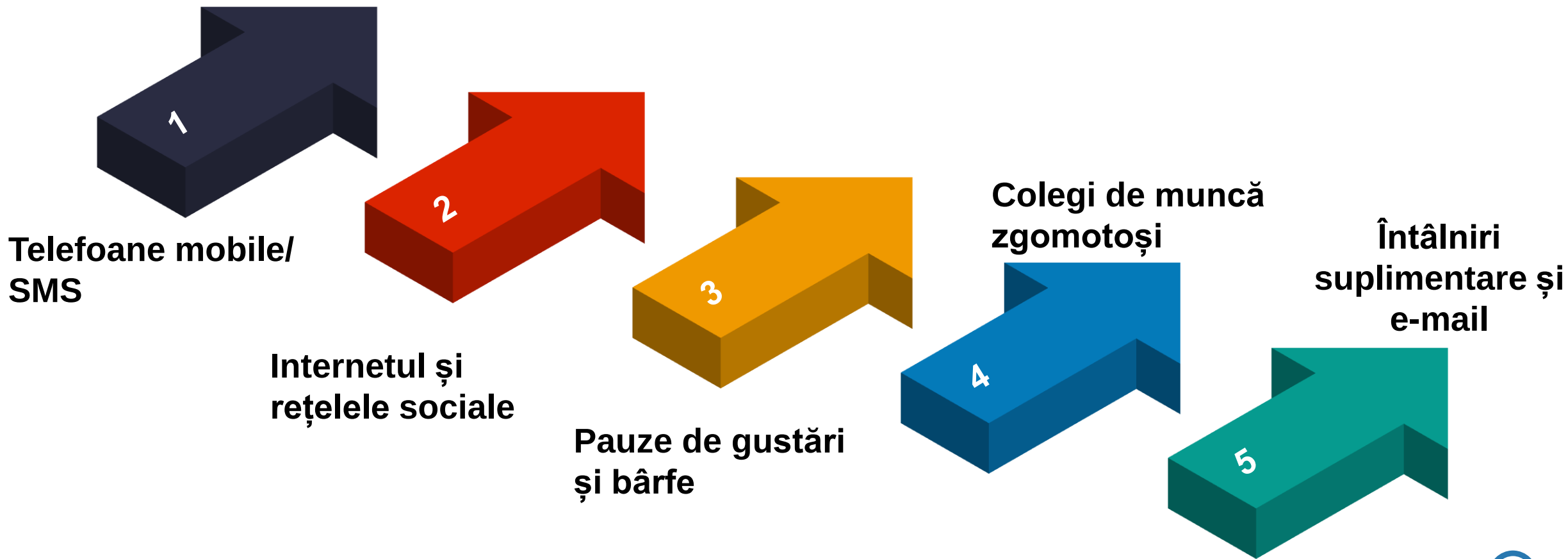
snail





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Top 5 distrageri sociale la locul de muncă



snail



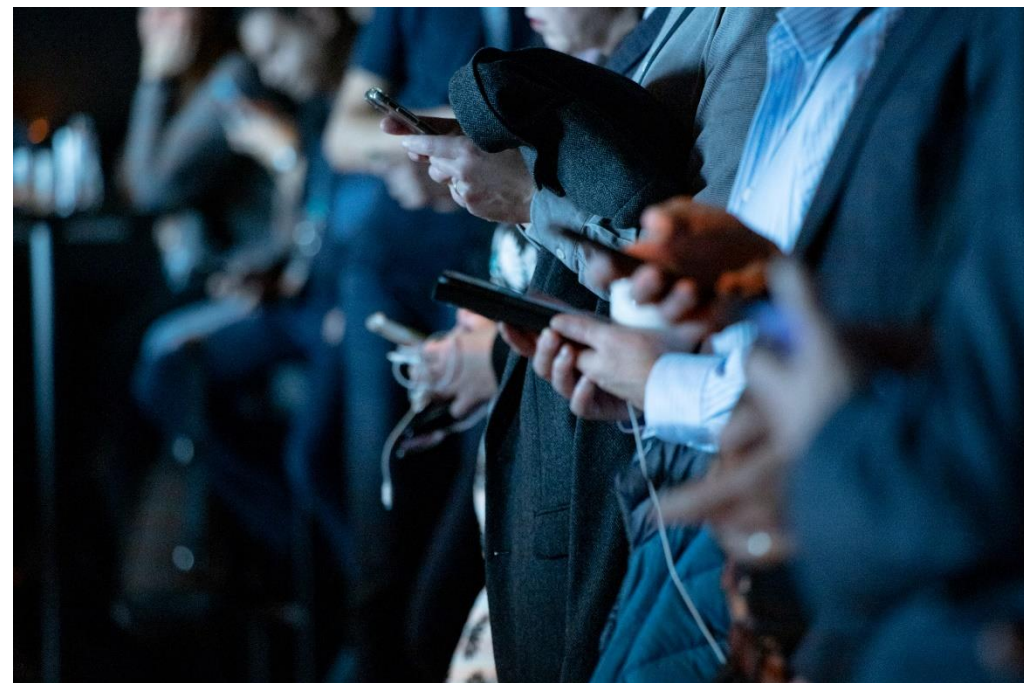


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Cum afectează distragerile de pe rețelele sociale pe productivitatea?



Este posibil ca angajații și managerii să nu vorbească despre distragerile care apar în timpul zilei de lucru, dar ar trebui. Prin faptul că nu abordăm distragerile la locul de muncă și ce se poate face pentru a reduce aceste întreruperi, pot apărea tensiune și resentimente la locul de muncă, care se pot revărsa, afectând negativ relațiile dintre colegi și cultura generală a companiei. Totuși, angajatorii nu trebuie să ia măsuri drastice. Una dintre cele mai bune modalități de a cultiva o cultură a productivității în biroul dvs. este ca angajații să ia pauze regulate, a spus Haefner.



Free image on Unsplash

snail



## Cum să opriți distragerile de pe rețelele sociale?

**De fiecare dată când vă verificați fluxul sau primiți o notificare, creierul eliberează dopamină, căutând cu disperare o satisfacție instantanee. Este o tentație irezistibilă să verificați telefonul odată ce ați auzit o notificare.**



Blocați anumite aplicații, site-uri web și fluxuri de știri



Luați o pauză

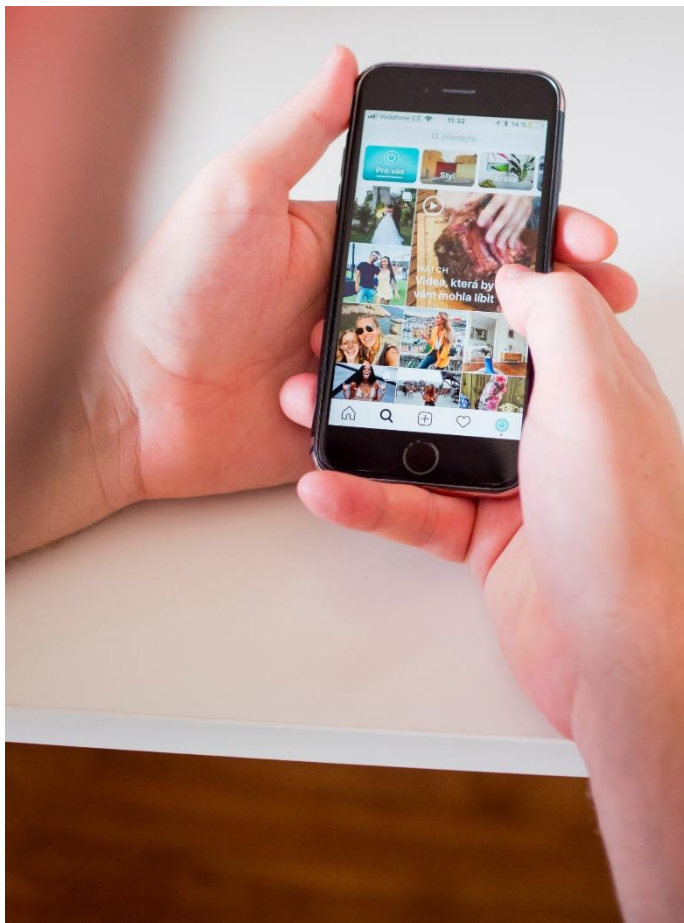


Mențineți filele la un nivel minim



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Concluzia



Free image on Unsplash

**Înconjurați de tehnologie, notificări și alte tipuri de distrageri, s-ar putea să fie destul de deranjant să rămâneți concentrat la locul de muncă. Păstrați un program și permiteți-vă să faceți o pauză din când în când.**



snail



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

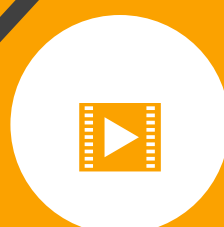
## 4 moduri în care social media distrage atenția



Se pare că trebuie să urmăriți ceea ce fac toți ceilalți: să dați like la postări și să urmăriți fluxurile live. Altfel, s-ar putea să ratați ceva - nu?



Există prea multe conturi și fluxuri pe care să vă concentrați și prea mulți oameni de urmărit.



Ați ajuns să vă uitați la ceea ce făceau prietenii dvs. toată ziua în loc să vă faceți treaba.



Dacă cineva vă contactează sau vă menționează, renunțați la tot ceea ce faceți și răspundeți instantaneu la orice comentariu sau comunicare care vă apare.





## Vi se pare cunoscut?

---

- Cu toții ne confruntăm cu distrageri zilnic. Distragerile nu numai că ne scad productivitatea; ne cresc și stresul. Probabil știți deja ce vă distrage cel mai mult - apeluri telefonice, e-mailuri, selfie-uri, mesaje text, navigare pe Internet, întreruperi de către colegii de muncă etc.
- Strategii precum programarea verificărilor e-mail-ului, oprirea telefonului și părăsirea biroului pentru un mediu mai liniștit pot elimina distragerea atenției, astfel încât să faceți mai multe.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Unele semne că felul în care utilizați rețelele dvs. sociale este scăpat de sub control

Pierderea noțiunii timpului online



Aveți probleme la îndeplinirea sarcinilor la locul de muncă



Izolare de familie și prieteni



Vă simțiți vinovat sau defensiv în legătură cu utilizarea Internetului



Simțiți un sentiment de euforie în timp ce vă implicați în activități pe Internet



snail



## Materiale de referință



Efectio - Employee Engagement Platform. (2021). The Impact of Social Media on Productivity | Efectio. [online] Disponibil pe: <https://efectio.com/en/the-impact-of-social-media-on-productivity/> [Accesat la 04 Iunie 2021].

Hall, J. (2020). 12 Easy Ways to Beat Social Media Distraction Effectively. [online] Lifehack. Available at: <https://www.lifehack.org/885685/social-media-distraction>. [Accesat la 21 Iunie 2021].

MRS Digital Blog. (2015). Workplace Distractions: Social Media & the Internet at Work. [online] Disponibil pe : <https://mrs.digital/blog/social-media-internet/> [Accesat la 12 Iulie 2021]

Business News Daily. (n.d.). 10 Distractions That Kill Workplace Productivity - businessnewsdaily.com. [online] Disponibil pe : <https://www.businessnewsdaily.com/8098-distractions-kiling-productivity.html>. [Accesat la 26 Iulie 2021].

Illinois.edu. (2019). Tips for Social Media Distractions | Disability Resources & Educational Services - University of Illinois. [online] Disponibil pe : <https://www.disability.illinois.edu/tips-social-media-distractions>. [Accesat la 08 Iulie 2021].





VĂ MULȚUMIM

Impactul rețelelor sociale asupra productivității