



DRUŽBENA OMREŽJA IN DISTRAKCIJE – Vpliv družbenih omrežij na produktivnost



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

Vpliv družbenih omrežij na produktivnost CILJI



1

Širše razumevanje distrakcij na družbenih omrežjih.

2

Boljše razumevanje vplivov družbenih omrežij na vodje.

3

Izboljšanje uvida v to, kako distrakcije, povezane z družbenimi omrežji, vplivajo na produktivnost posameznika.

snail





VSEBINE



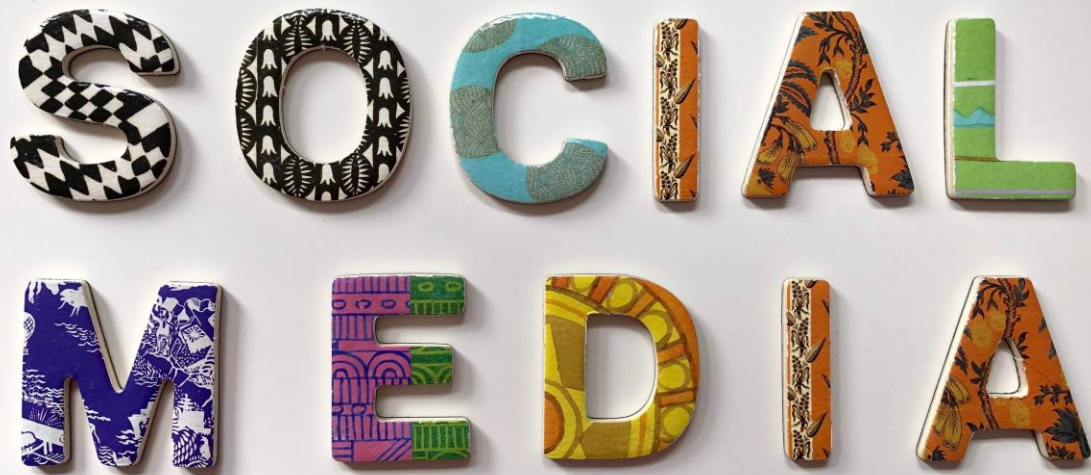
- 1** Kakšen je vpliv uporabe družbenih omrežij na delo?
- 2** Kako zmanjšati željo po preverjanju dogajanja na družbenih omrežjih na delovnem mestu?
- 3** Top 5 distrakcij, povezanih z uporabo družbenih omrežij na delovnem mestu.
- 4** Kako distrakcije, povezane z uporabo družbenih omrežij, vplivajo na delo?





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

Kakšen je vpliv družbenih omrežij na delo?



Koliko ljudi uporablja družbena omrežja? Na primer Facebook, najbolj priljubljeno družbeno omrežje na svetu, ima trenutno 1,5 milijarde rednih uporabnikov, to pomeni, da približno vsak peti človek uporablja Facebook. Ko na mobilni telefon nenehno dobivate nova sporočila, vas premami, da to takoj pogledate. Hkrati pa nova sporočila zmotijo vaš miselni potek.

snail





Vplivi družbenih omežij na vodje



01

**Povečana raven
stresa in živčnost.**

02

**Moč navade,
odvisnost.**

03

**Nezapolnjen prosti
čas.**

04

**Pomanjkanje
koncentracije in
osredotočenosti.**



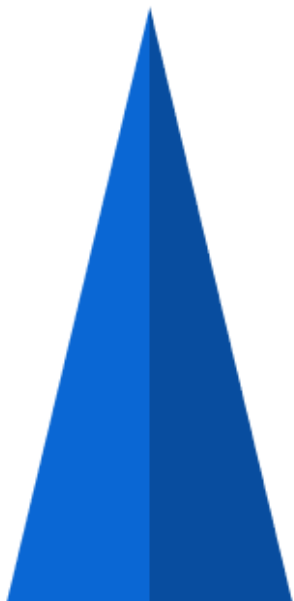


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako zmanjšati željo po preverjanju dogajanja na družbenih omrežjih na delovnem mestu?



100%



01

Izklop nepotrebnih obvestil

Obvestila pustite samo
iz e-pošte ali drugih
aplikacij, ki so potrebna
za delo.

02

Pričnite z jutranjo rutino

V dopoldanskem času
poskušajte biti čim bolj
odmaknjeni od naprav.

03

Omejite uporabo aplikacij

To uporabite kot
priložnost za izboljšanje.

04

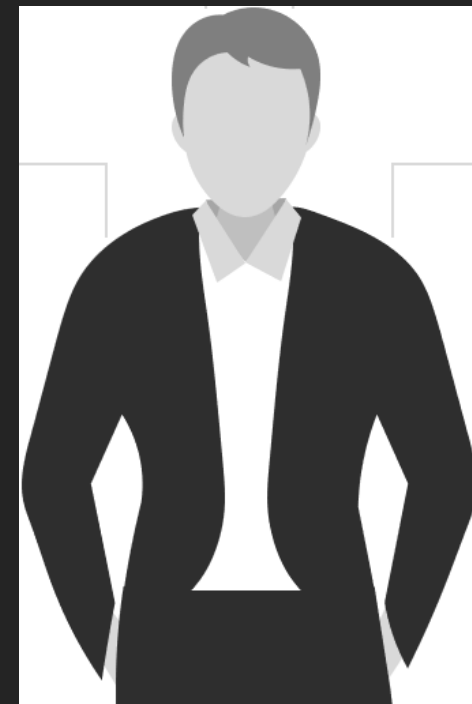
Vzpostavite območja brez tehnologije

V svojem delovnem
prostoru določite
območja, kjer
tehnologija ni dovoljena.

snail

Internet kot ena od distrakcij

- Kar 64 % zaposlenih priznava, da si vsak dan ogleduje spletne strani, ki niso povezane z delom, kar kaže, da gre za pogost problem.
- Spletne strani družbenih omrežij so najpogostejši vir odvrčanja pozornosti na delovnem mestu.
- Podjetja lahko za svoje zaposlene pripravijo politiko uporabe družbenih omrežij. Le-ta bo jasno predstavila pravila in pričakovanja podjetja ter odgovornosti zaposlenega.





Kaj pomeni dostop do interneta na delovnem mestu?

Številne študije kažejo, da dostop do interneta in svoboda povečujeta zadovoljstvo na delovnem mestu, kar pa posledično vpliva tudi na produktivnost. Ali to pomeni, da je prava odločitev za podjetje?

V raziskavi Computerworld so ugotovili, da je poln dostop do interneta za 1,5 % zmanjšal delovno produktivnost.



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

Realna študija o vplivih družbenih omrežij na delovnem mestu



Tehnologija na nek način povečuje vašo produktivnost, vendar negativno vpliva na druga področja, glede na ugotovitve študije, ki jo je leta 2015 opravil CareerBuilder.

V študiji so pametni telefoni, internet, družbena omrežja in e-pošta navedeni kot primarni ubijalci produktivnosti na delovnem mestu. Natančneje, več kot polovica anketiranih delodajalcev pravi, da so se pri delu največkrat zmotili tisti, ki so uporabljali mobilne telefone.



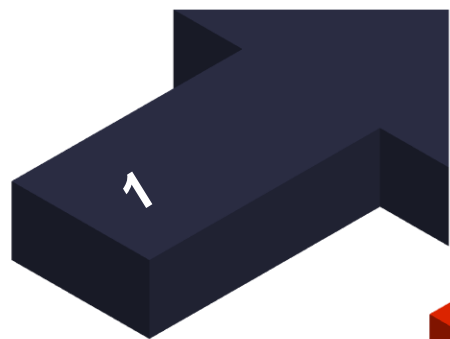
snail



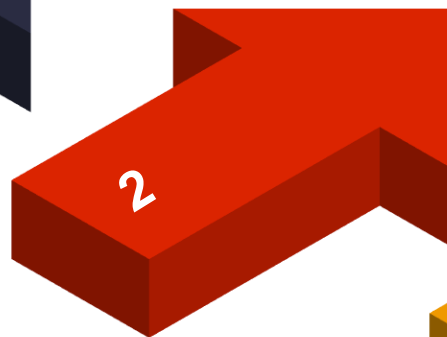


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

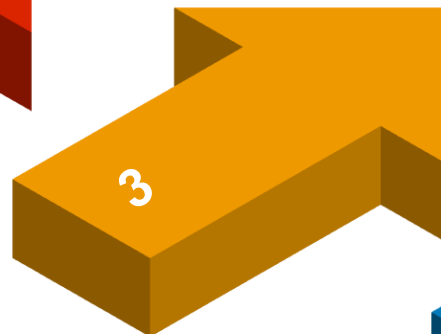
Top 5 distrakcij, povezanih z uporabo družbenih omrežij na delovnem mestu



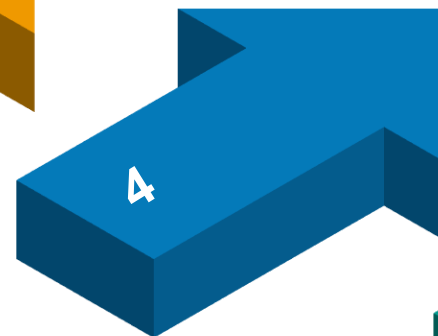
Pametni telefoni in pisanje sporočil.



Internet in družbena omrežja.



Opravljanje in odmori za kavo in prigrizke.



Glasni sodelavci.



Dodatni sestanki in e-sporočila.

snail



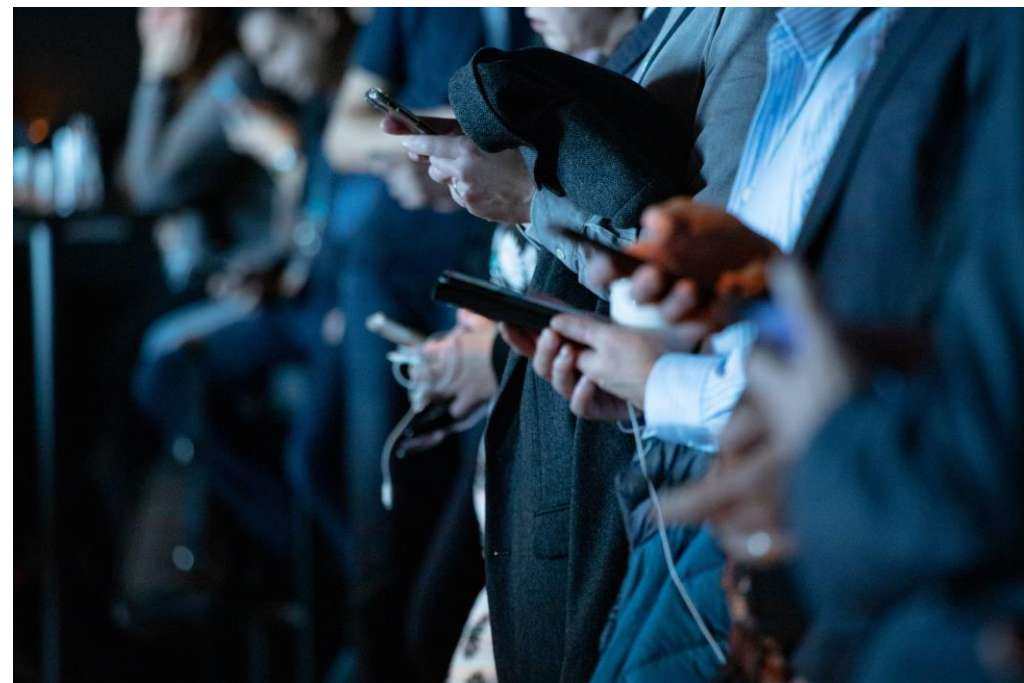


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako distrakcije, povezane z uporabo družbenih omrežij, vplivajo na delo?



Zaposleni in menedžerji morda ne govorijo o distrakcijah med delom, vendar bi morali. Če distrakcij ne obravnavamo ustrezno in se ne posvetimo iskanju rešitev, lahko povečujemo tenzije in zamere na delovnem mestu, kar lahko negativno vpliva na odnose med sodelavci in splošno kulturo podjetja. Delodajalcem vseeno ni treba sprejeti drastičnih ukrepov. Eden najboljših načinov za vzpostavljanje kulture produktivnosti v vaši pisarni je, da si zaposleni vzamejo odmor, je dejal Haefner.



Free image on Unsplash

snail



Kako preprečiti distrakcije, povezane z družbenimi omrežji?

Vedno ko prejmete obvestilo, vaši možgani pričnejo s sproščanjem dopamina in iščejo takojšnjo potrditev. Pri tem gre za neustavljivo željo po tem, da bi preverili dogajanje na telefonu, takoj ko slišite obvestilo.



Blokirajte določene aplikacije, spletna mesta in vire novic.



Vzemite si odmor.

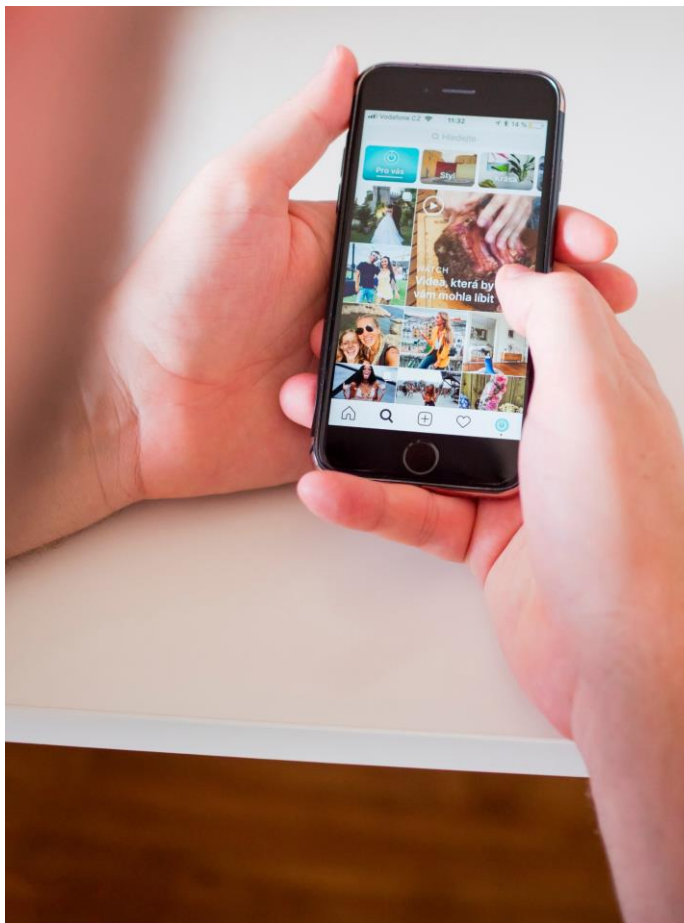


Imejte čim manj odprtih zavihkov.



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

Bistvo



Free image on Unsplash

Če ste obkroženi s tehnologijo, obvestili ali drugimi vrstami distrakcij, je včasih to, da ostanete osredotočeni na delo izjemno težka naloga. Držite se urnika in si dovolite dovolj časa za občasen odmor.



snail



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

4 načini, kako nas družbena omrežja motijo



Imate željo po spremljanju drugih: objave in sledenje dogajanju v živo. V nasprotnem primeru boste morda kaj zamudili, kajne?



Preveč računov in virov je, da bi se lahko osredotočili in preveč ljudi, da bi jih lahko spremljali.



Spremljate, kaj počnejo vaši prijatelji, namesto da bi opravljali svoje delo.



Če vas kdo kontaktira ali omeni, opustite vse, kar počnete, in se takoj odzovete na vsako pripombo ali komunikacijo, ki vam pride na pot.



Zveni znano?

- Vsi se vsakodnevno soočamo z distrakcijami. Distrakcije ne le zmanjšujejo našo produktivnost, temveč tudi povečujejo stres. Verjetno že veste, kaj vas najbolj moti – telefonski klici, e-poštna sporočila, sebeki, pošiljanje sporočil, brskanje po internetu, pogovori s sodelavci itd.
- Strategije, kot so razporeditev časa za pregled e-pošte, izklop telefona in zapuščanje pisarne oziroma prehod v tišje okolje, lahko odpravijo ovire, tako da boste naredili več.





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



Znaki, da vam je uporaba družbenih omrežij ušla izpod nadzora

Izguba nadzora nad časom, ki ga namenite brskanju po spletu.



Težave pri izpolnjevanju nalog pri delu.



Izolacija od družine in prijateljev.



Občutek krivde glede uporabe interneta.



Občutek evforije med brskanjem na internetu.



snail



Reference



Efectio - Employee Engagement Platform. (2021). The Impact of Social Media on Productivity | Efectio. [online] Available at: <https://efectio.com/en/the-impact-of-social-media-on-productivity/> [Accessed 04 Jun. 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>. [Accessed 21 Jun. 2021].

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

Business News Daily. (n.d.). 10 Distractions That Kill Workplace Productivity - businessnewsdaily.com. [online] Available at: <https://www.businessnewsdaily.com/8098-distractions-kiling-productivity.html>. [Accessed 26 Jul. 2021].

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





HVALA

Vpliv družbenih omrežij na produktivnost