



PODRĘCZNIK WPROWADZAJĄCY

SPIS TREŚCI

01 WSTĘP

02 PRACA, ZDROWIE I TZW.
„SLOW MOVEMENT”

03 RYZYKA WYNIKAJĄCE
Z WYSOKIEGO TEMPA PRACY

04 12 WROGÓW
PRAWIDŁOWEGO TEMPA
PRACY

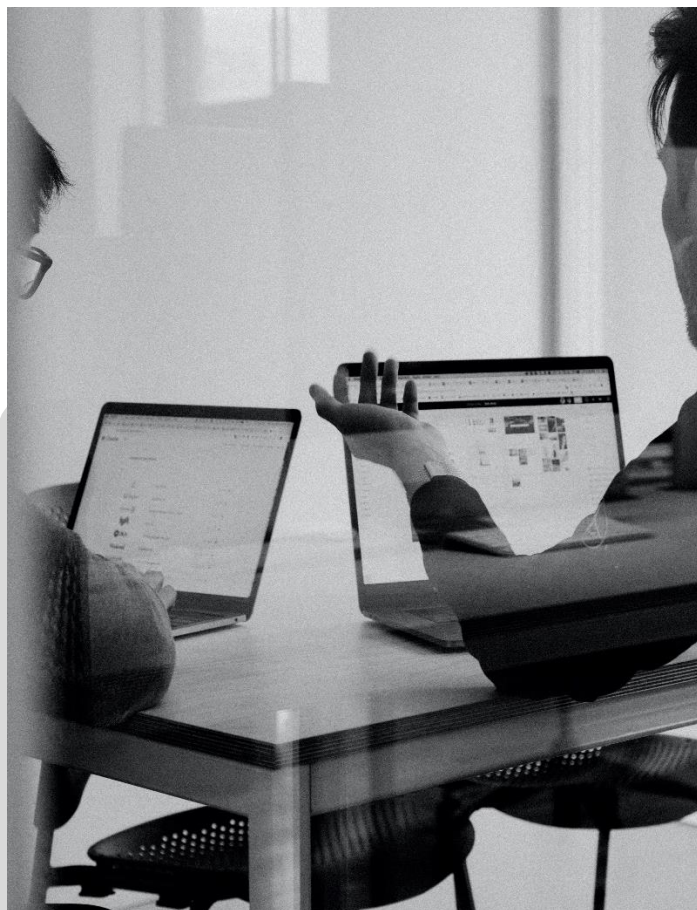
01

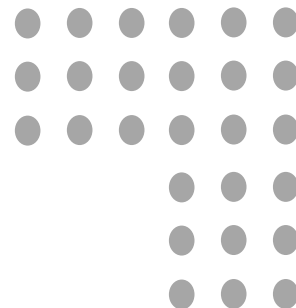
WSTĘP

Większość z nas ma szalony rytm pracy, wykonując zazwyczaj więcej, niż jedno zadanie na raz. Jednocześnie mamy błędne przekonanie, że jesteśmy dzięki temu bardziej wydajni. Jest to punkt, w którym życie osobiste i rytm pracy muszą znaleźć równowagę, a tzw. „slow movement” jest odpowiedzią na potrzeby pracowników. Idea ta narodziła się we Włoszech 30 lat temu i jest związana z koncepcją „slow food”, polegającą na tym, aby znaleźć czas, żeby cieszyć się zdrową i naturalną żywnością, zamiast spożywać przemysłowy fast food. Chodzi jednak nie tylko o produkt, ale również o samą filozofię odzyskiwania czasu, który straciliśmy. W kontekście pracy możemy znaleźć takie pojęcia jak slow company, slow management i będące istotą naszego projektu, slow work.

Założenia SNAIL, oparte są na idei wyższej produktywności pracy wykonywanej ze spokojem, poświęceniem, dbałością o szczegóły i przyjemnością z procesu

twórczego. Projekt SNAIL | SLOW, NECESSARY AND IMPROVES THE LEVEL





Filozofia SNAIL wiąże się z wprowadzeniem inteligencji emocjonalnej w miejscu pracy, a także elastyczności poznawczej i rozwoju umiejętności społecznych w świecie pracy. Rynek wymaga dziś i będzie wymagał w przyszłości tych kompetencji. SNAIL jest podwójnie skoncentrowany na pracowniku i produkcie końcowym. Dla firm, które wyznają tę filozofię, najważniejsze jest zwiększenie poziomu motywacji i kreatywności swoich pracowników, dzięki czemu wyższa będzie ich efektywność i przywiązanie do firmy. Jednocześnie poprawia się też poziom zadowolenia klientów. SNAIL stawia na usługi i produkty wykonane z maksymalnym poświęceniem, nie zapominając jednocześnie o większych dochodach firm, bardziej stabilnych miejscach pracy oraz długoterminowych relacjach zawodowych z pracownikami i doskonaleniu ich kompetencji.



02 PRACA, ZDROWIE I SLOW MOVEMENT

Rozkład czasu pracy i tempa pracy jest dla firmy czynnikiem



wydajności, kosztów produkcji, optymalnego wykorzystania mocy produkcyjnych zakładu, a co za tym idzie, wydajności. Czas pracy i tempo pracy to aspekty pracy, które mają najwyraźniejszy wpływ na życie codzienne oraz na zdrowie i dobre samopoczucie pracowników. Raport Harvard Business School "The Downside of Downtime" (2018) pokazał, w jaki sposób niektóre podstawowe aspekty środowiska pracy mogą zwiększyć zdolność do kreatywności w pracy; obejmują one wolność podejmowania decyzji dotyczących własnej pracy; zachętę ze strony liderów i osiągnięcie zdrowej równowagi między wymagającą lub

interesującą pracą z jednej strony, a niezwykle presją obciążenia pracą z drugiej. Profesorowie Uniwersytetu Kalifornijskiego: Davis,

Elsbach i Hargadon zasugerowali, że znajdujemy sposoby na zrównoważenie naszych codziennych czynności w mieszance "uważnych" (wymagających poznawczo) i "bezmyślnych" (poznawczo łatwych) czynności. Filozofia "slow work" rzuca wyzwanie praktyce robienia wszystkiego tak szybko, jak to możliwe. Oferuje alternatywy i pomaga ludziom lepiej dostosować ich osobiste i zawodowe priorytety. Zachęca nas do porzucenia rutynowych sposobów wykonywania działań, na rzecz takich, które na pierwszy rzut oka mogą wydawać się nieefektywne, ale które faktycznie zwiększają kreatywność na dłuższą metę.

03 RYZYKA WYNIKAJĄCE Z WYSOKIEGO TEMPRA PRACY

Gdy warunki pracy są prawidłowe i zapewniony jest rozwój kompetencji pracowników, generowany jest wyższy poziom satysfakcji z pracy, rośnie wydajność i motywacja do wykonywania zadań. Kiedy jednak pracownicy muszą pracować i radzić sobie z wysokim tempem pracy, pojawiają się zagrożenia psychospołeczne. Tempo pracy może stać się czynnikiem przyspieszającym zagrożenia dla zdrowia pracowników, co może mieć istotne reperkusje w sferze psychologicznej, sprzyjając pojawianiu się różnych symptomatologii, takich jak: stres, przemoc, lęk w pracy czy syndrom wypalenia zawodowego. Konsekwencje tego znajdują również odzwierciedlenie w całej firmie, negatywnie wpływając na środowisko pracy, zachęcanie do absencji i długotrwałych i/lub powtarzających się zwolnień chorobowych, obniżanie jakości pracy, relacji międzyludzkich, wydajności itp.

Bardzo intensywny rytm pracy generuje większe zapotrzebowanie na wysiłek i w związku z tym prowadzi do zmęczenia. Konieczność pracy w intensywnym rytmie jest jednym z podstawowych czynników, które powodują niezadowolenie z pracy i stres. Zajęcia, które związane są z wysokim tempem pracy, sprzyjają niezadowoleniu, demotywacji i absencji oraz szkodzą pracy zespołowej. Oto problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym spowodowane nieodpowiednim rytmem pracy:



PROBLEMY ZE SNEM



BRAK KONCENTRACJI



ZAWROTY GŁOWY I BÓLE GŁOWY



UTRATA PAMIĘCI

DRAŻLIWOŚĆ



TRWAŁE ZMĘCZENIE



ZŁY NASTRÓJ

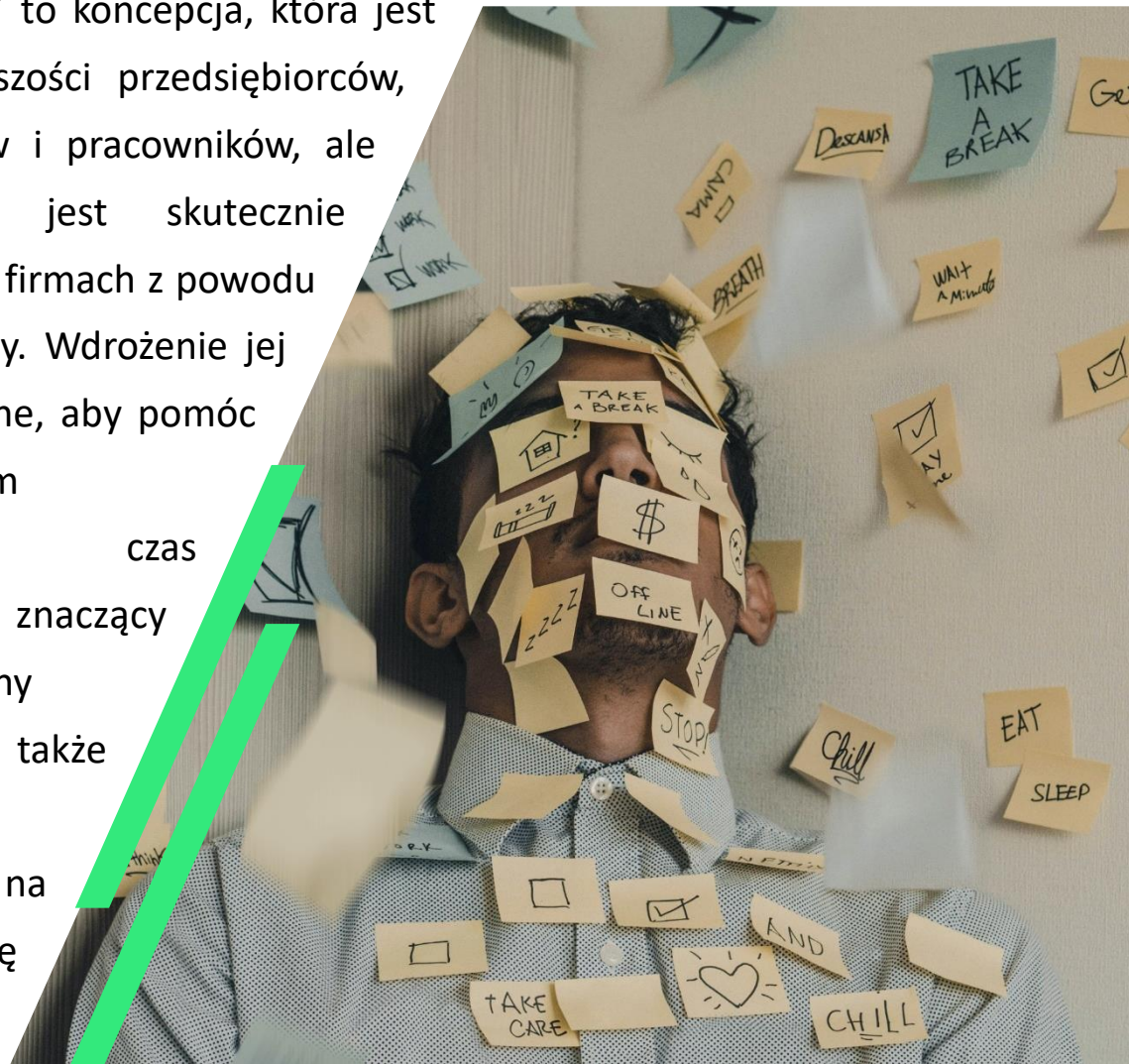


NEGATYWNE MYŚLI DOT. PRACY



04

poszczególnych zadaniach. Skutkuje to zachowaniem lepszej równowagi między życiem zawodowym, a prywatnym.



12 NAJWAŻNIEJSZYCH WROGÓW

1 STRACH
PRZED
MÓWIENIEM
"NIE"

2 BRAK
ORGANIZACJI

3 STRES

4 ZŁE
ZARZĄDZANIE
CZASEM

5 WIELOZADANIOWOŚĆ

6 BRAK
RÓWNOWAGI
EMOCJONALNEJ

7 ZABURZENIA
ROZPROSZENIA
UWAGI

8 ZŁE NAWYKI

9 ROZRYWKA
W MEDIACH
SPOŁECZNOŚCIOWYCH

10 PUŁAPKA
"POMOCNIKA"

11 UNIKANIE
DELEGOWANIA

12 BRAK DBAŁOŚCI
O WARTOŚCI



Radzenie sobie z wieloma wymaganiami, czy oczekiwaniami może być zniechęcające, a odwaga bycia asertywnym w takich okolicznościach nie jest łatwa dla niektórych osób. Należy zawsze uznawać, że każdy ma prawo nie spełniać danej prośby.

Słaba organizacja jest wrogiem numer jeden wielu firm. Dużo osób nie poświęca ani minuty, by pomyśleć o tym, co naprawdę musi zrobić w pracy, o planach, zadaniach. Ma to poważne konsekwencje, zarówno dla samej pracy, jak i dla nas - pod względem zdrowotnym.



Nowe oczekiwania, krótkie terminy, restrukturyzacja dotycząca niektóre organizacje i same miejsca pracy lub złe relacje zawodowe mają bezpośredni wpływ na warunki pracy, co może bezpośrednio wpływać na zdrowie pracowników. Stres związany z pracą jest jedną z głównych tego konsekwencji.

Przyjęcie filozofii „slow work” oznacza nauczenie się mądrego wykorzystania czasu spędzonego w pracy oraz dawkowania energii, aby każdemu zadaniu poświęcić odpowiednią ilość uwagi i koncentracji. Złe zarządzanie czasem jest jednym głównych wrogów „slow work”.





Według badań naukowych, gdy przełączamy się w tryb wielozadaniowości chcemy wszystko jak najszybciej skończyć nie dbając o nic. W najlepszym razie, zajmuje nam to 2 x więcej czasu. Wymóg wielozadaniowości sprawia, że nie koncentrujemy się osobno na danej kwestii, co sprawia, że zajmuje nam to więcej czasu i jesteśmy mniej produktywni.

Równowaga emocjonalna to połączenie inteligencji emocjonalnej z wyszkolonym umysłem, który jest w stanie rozpoznawać i reagować na emocje w miarę ich powstawania. Ma to duże znaczenie w miejscu pracy pod względem tego, jak ludzie wchodzi w interakcje i współpracują.



Świetnym sposobem na poprawę efektywności jest określenie tego, co niepotrzebnie przyciąga naszą uwagę. Nieporządek w pracy nie tylko negatywnie wpływa na efektywność, ale jest także jednym z wrogów filozofii „slow work”.

Dobre nawyki i rutyna dają nam wolność, bo pozwalają naszym mózgom odpocząć, być kreatywnymi. Oszczędzają nam czas, ponieważ działamy automatycznie, co nie wymaga żadnego zarządzania.



9 ROZRYWKA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Telefony komórkowe, e-maile, sieci społecznościowe, ... istnieje wiele przyczyn powodujących rozproszenie pracowników. Technologia i nowe narzędzia pracy wywołują zwiększone bodźce i często trudno jest się nam skoncentrować na wykonywaniu pracy.

Oczywiste jest, że wspieranie innych, jest czymś pozytywnym. Jednak czasem poświęcamy zbyt wiele, aby inni mogli czuć się choć trochę bardziej komfortowo. Zapewnienie równowagi między tym, co dajemy, a tym, co otrzymujemy, jest bardziej skomplikowane, niż nam się wydaje.

10 PUŁAPKA "POMOCNIKA"

11 UNIKANIE DELEGOWANIA

Nasz czas jest ograniczony, podobnie jak nasze możliwości, wiedza i umiejętności. Dlatego ważne jest, aby delegować zadania - a raczej wiedzieć, jak je delegować. Kiedy mamy zaufanie do innych, że są zdolni wykonać dane zadanie, zaczynamy dostrzegać pozytywne aspekty delegowania dla efektywności pracy.

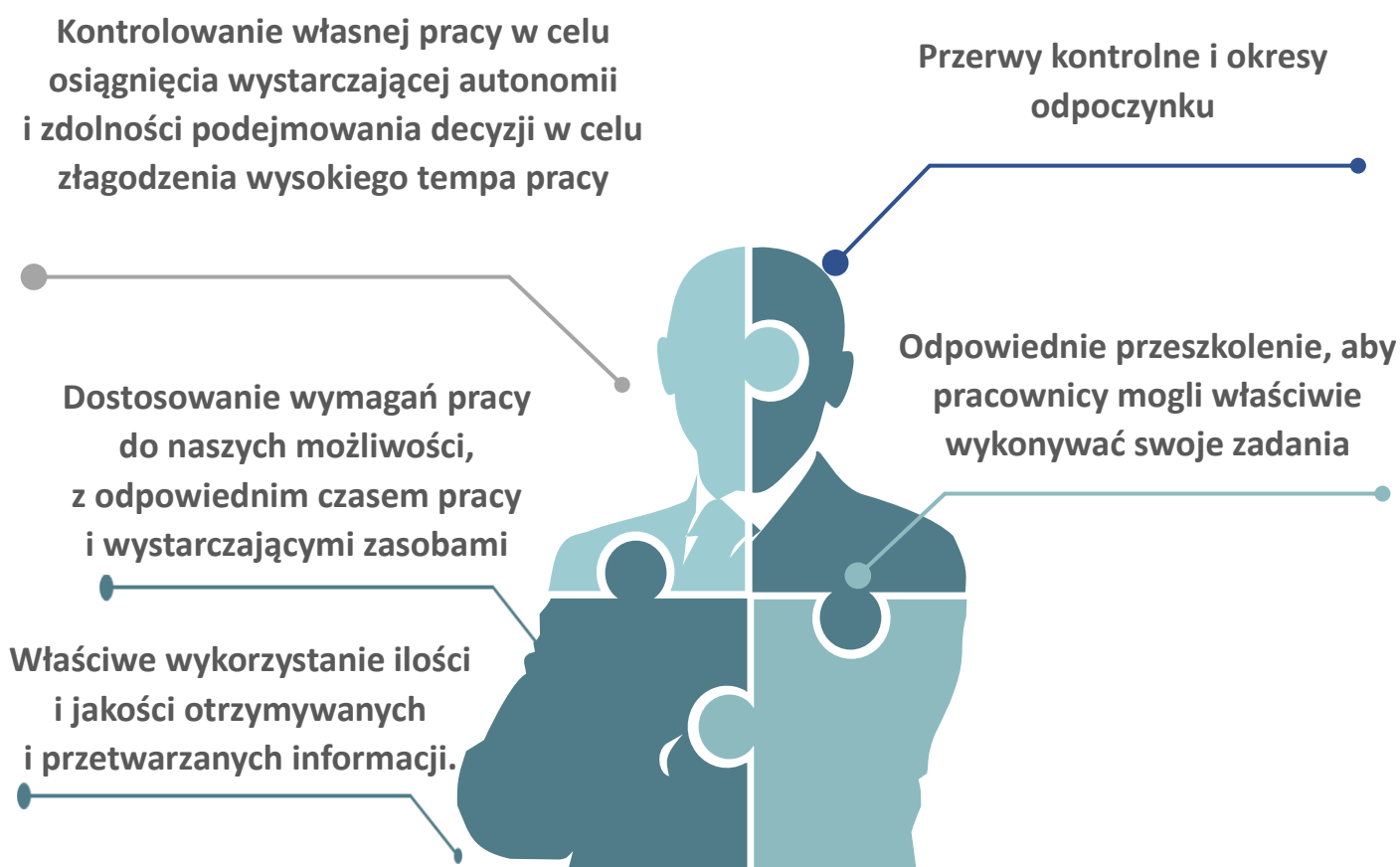
Podstawowe wartości to fundamentalne przekonania, jakimi kierują się ludzie lub całe organizacje. Są one niezbędne w procesie podejmowania decyzji, budowania relacji, czy rozwiązywania problemów.

12 BRAK DBAŁOŚCI O WARTOŚCI

Istnieje wiele przeszkód i tzw. „wrogów”, które mogą zakłócić tempo pracy. Wszystkie te przeszkody wydłużają nasz dzień pracy lub uniemożliwiają nam terminowe wykonanie zadań.

Złe planowanie, niewiedza, jak ustalać priorytety zadań lub odkładać je na potem, nieporządek i niepotrzebne przerwy to jedne z głównych „wrogów” slow work, powodujących marnowanie dużej ilości czasu w pracy.

Oto niektóre zalecenia dotyczące walki z „wrogami” slow work:





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



Slow, Necessary
And Improves
the Level

www.slow-work.eu

