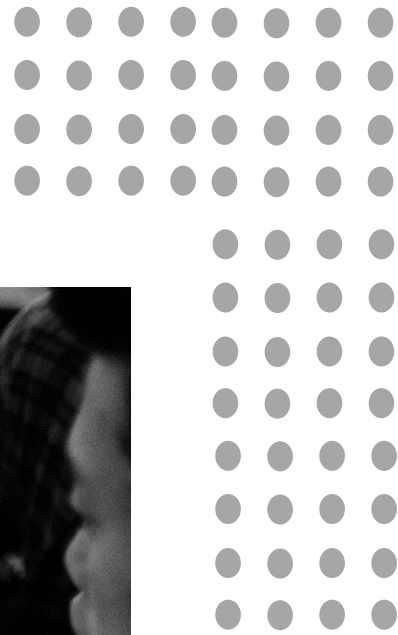
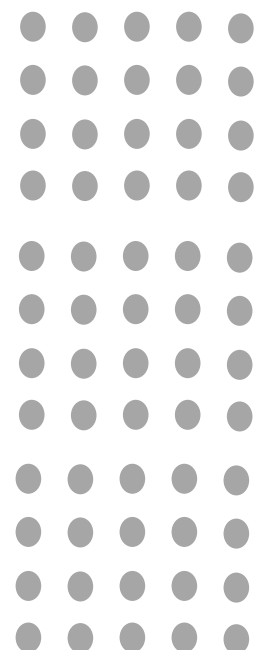




MANUAL INTRODUCTIV



CUPRINS

01 INTRODUCERE

02 MUNCA, SĂNĂTATEA ȘI MIȘCAREA “SLOW”

03 RISCURILE APĂRUTE DIN RITMUL DE LUCRU

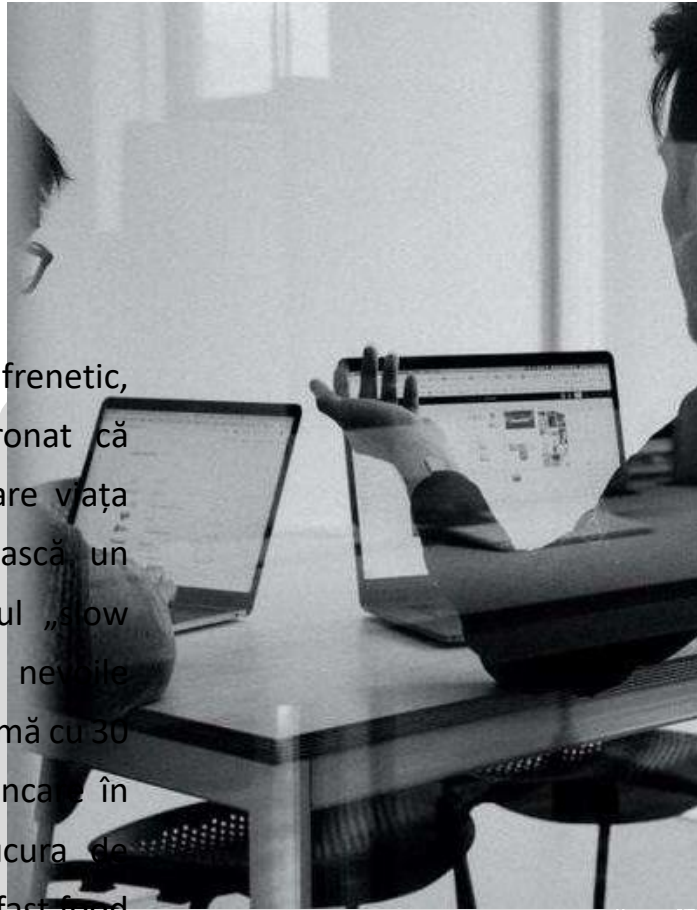
04 CEI 12 INAMICI AI RITMULUI DE LUCRU

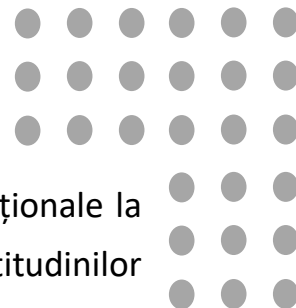
01

INTRODUCRE

Cei mai mulți dintre noi avem un ritm de muncă frenetic, facem mai multe sarcini deodată, crezând eronat că suntem mai eficienți. Acesta este punctul în care viața personală și ritmul de lucru trebuie să găsească un echilibru, și aici este punctul în care conceptul „slow movement” (mișcare lentă) intervine pentru nevoile oamenilor. Mișcarea „slow” a apărut în Italia, în urmă cu 30 de ani, odată cu conceptul de „slow food” (mâncare în tihnă), care promovează plăcerea de a te bucura de mâncarea sănătoasă și naturală în locul mâncării fast food industriale, dar nu doar ca un produs, ci ca o filozofie de a recâștiga timpul pe care l-am pierdut pentru noi înșine. Adaptate la munca practică, putem găsi concepte precum companie lentă, management lent și esența proiectului nostru, munca lentă.

Aceasta este originea SNAIL, bazată pe ideea unei productivități mai mari a lucrărilor pe care le facem cu calm, dedicare, atenție la detalii și bucuria procesului creativ. Este **Slow** (lent), **Necessary** (necesar) **And** (și) **Improves the Level** (îmbunătățește nivelul): **SNAIL**.





Filozofia SNAIL este legată de introducerea inteligenței emoționale la locul de muncă, flexibilitatea cognitivă și dezvoltarea aptitudinilor sociale în lumea muncii, acele aptitudini sociale care sunt solicitate pe piață astăzi și care vor fi de bază pentru lucrători, dar și pentru companii, organizații și antreprenori în următorul deceniu. SNAIL se concentrează atât pe lucrător, cât și pe produsul final. Pentru companiile care urmează această filozofie, cel mai important lucru este să crească nivelul de motivație și creativitate al lucrătorilor lor, astfel productivitatea va fi mai mare și posibilitățile de angajare pe termen lung vor fi mai bune. În același timp, ele satisfac mai mult clienții decât dacă ar oferi un produs mai important, dar de calitate inferioară. SNAIL se axează pe proiecte și produse realizate cu dăruire maximă, având în vedere mai mult profit pentru companii și locuri de muncă mai stabile, dar și stabilirea de relații profesionale pe termen lung și creșterea abilităților de bază.



02 MUNCA, SĂNĂTATEA ȘI MIȘCAREA „SLOW”

Repartizarea timpului de lucru și a ritmului de lucru este pentru companie



un factor de performanță, cost de producție, utilizare optimă a capacității unității și, în consecință, eficiență. Timpul de lucru și ritmul de lucru reprezintă unul dintre aspectele condițiilor de muncă care are cel mai clar impact asupra vieții de zi cu zi și asupra sănătății și bunăstării lucrătorilor. Raportul Harvard Business School 'The Downside of Downtime' (2018) a arătat cum unele aspecte de bază ale mediului de lucru pot spori capacitatea de a fi creativ la locul de muncă; acestea includ libertatea de a lua decizii cu privire la munca sa; încurajarea din partea liderilor; și atingerea unui echilibru sănătos între munca provocatoare sau interesantă, pe de o parte, și presiunile extraordinare ale volumului de muncă, pe de altă parte. În plus, profesorii de la Universitatea din California Davis, Elsbach și Hargadon au sugerat să

găsim modalități de a ne echilibra activitățile de lucru cu o combinație de activități „conștiente” (solicitanțe din punct de vedere cognitiv) și activități

„care nu necesită gândire conștientă” (simple din punct de vedere cognitiv). Mai pe larg, filozofia „muncii lente” pune în discuție practica nesustenabilă de a face totul cât mai repede și oferă un cadru alternativ pentru a energiza și a ajuta oamenii să se alinieze mai bine la prioritățile lor personale și profesionale. Ne îndeamnă să ne întrerupem rutinele în moduri care, la început, par să compromită productivitatea, dar care, de fapt, cresc productivitatea pe termen lung.

03 RISCURILE APĂRUTE DIN RITMUL DE LUCRU

Atunci când condițiile de muncă sunt corecte, este favorizată dezvoltarea competențelor personale și de lucru și, în consecință, se generează niveluri mai ridicate de satisfacție în muncă, productivitate și motivație în afaceri, iar lucrătorii obțin experiență și competență profesională mai mare. Cu toate acestea, atunci când lucrătorii trebuie să-și desfășoare activitatea expuși unui ritm de lucru inadecvat, apar riscuri psihosociale. Ritmul de lucru poate deveni un factor accelerator în riscurile de sănătate pentru lucrători, care nu numai că poate avea repercusiuni importante în sfera psihologică individuală, favorizând apariția diferitelor simptomatologii, precum: anxietatea, stresul, violența, anxietatea ocupațională sau sindromul de epuizare profesională (burnout), printre altele, dar aceste consecințe se reflectă și în companie, afectează negativ mediul de lucru, încurajează absenteismul și concediile medicale prelungite și/sau recurente, reduc calitatea muncii, relațiile interpersonale, productivitatea etc.

Ritmurile de lucru foarte intense sunt mai solicitante și necesită efort mai mare și, prin urmare, conduc la oboseală. Necesitatea de a lucra într-un ritm intens de lucru este unul dintre factorii fundamentali care dau naștere nemulțumirii și stresului la locul de muncă. Ocupațiile profesionale care merg mână în mână cu un ritm ridicat de lucru favorizează nemulțumirea, demotivarea și absenteismul și sunt în detrimentul muncii în echipă. Simptomele și problemele de sănătate fizică și psihică cauzate de un ritm de lucru inadecvat sunt următoarele:



PROBLEME DE SOMN



LIPSA CONCENTRĂRII



AMEȚEALĂ ȘI DURERI DE CAP



PIERDEREA MEMORIEI

IRITABILITATE



OBOSEALĂ

PERMANENTĂ



DISPOZIȚIE

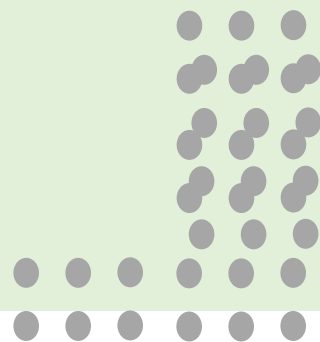
PROASTĂ



GÂNDURI NEGATIVE

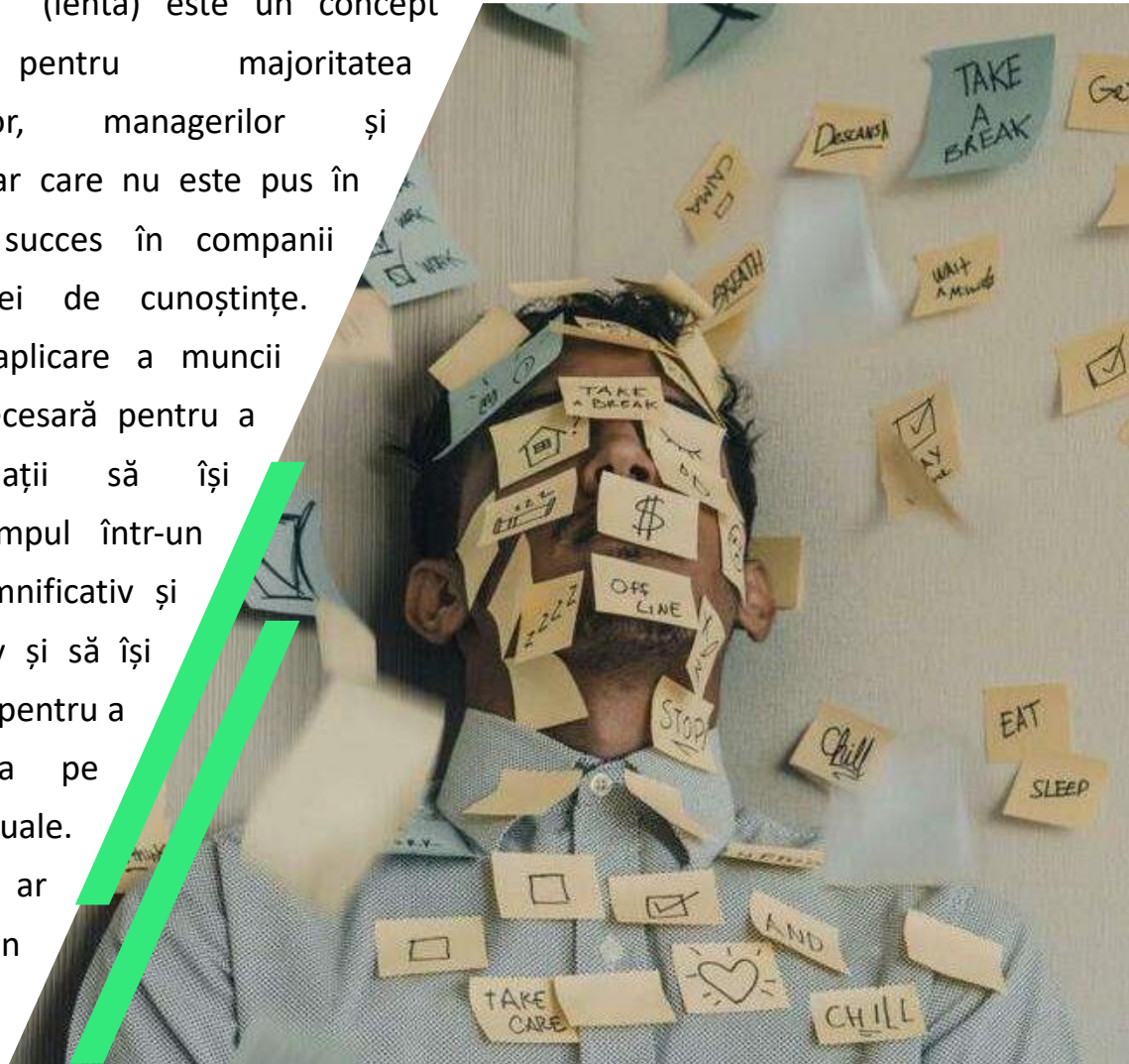


LEGATE DE MUNCĂ

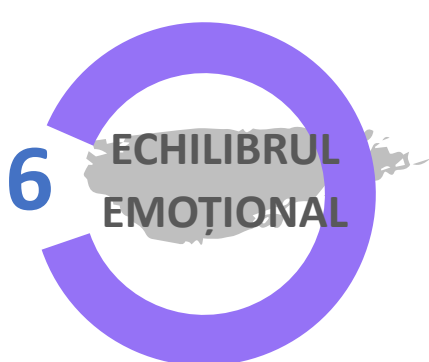


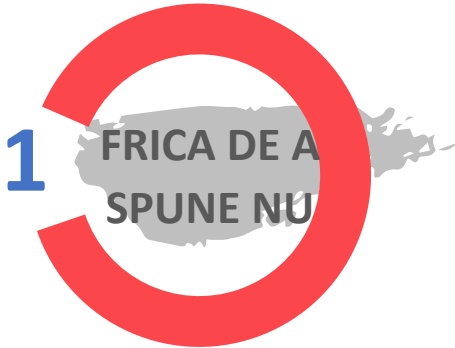
04 CEI 12 INAMICI AI RITMULUI DE LUCRU

Munca „slow” (lentă) este un concept familiar pentru majoritatea antreprenorilor, managerilor și angajaților, dar care nu este pus în aplicare cu succes în companii datorită lipsei de cunoștințe. Punerea în aplicare a muncii lente este necesară pentru a ajuta angajații să își folosească timpul într-un mod mai semnificativ și mai productiv și să își aloce energia pentru a se concentra pe sarcini individuale. Aceasta ar determina un echilibru mai sănătos între muncă și viață.



12 CEI MAI IMPORTANTI INAMICI





Când faci față multor cereri de ajutor poate fi o experiență descurajantă și nu este ușor pentru unele persoane să aibă curajul de a fi asertive în aceste circumstanțe. Trebuie să se recunoască întotdeauna faptul că oricine are dreptul de a nu îndeplini o solicitare de ajutor.

Organizarea ineficientă este inamicul numărul unu al companiilor. Mulți oameni nu acordă un minut pe zi pentru a se gândi la ceea ce trebuie cu adevărat să facă la lucru, ce planuri să facă, ce activități să desfășoare, ceea ce are consecințe grave, atât în privința muncii, cât și a sănătății.



Noi forme de organizare, termene scurte, restructurarea afectează unele organizații și locurile de muncă în sine sau relațiile profesionale au un impact direct asupra condițiilor de lucru ale angajaților, care pot afecta direct sănătatea lor, stresul ocupațional fiind unul dintre consecințele principale.



Adoptarea filozofiei „slow work” înseamnă, înainte de toate, a învăța să folosești timpul petrecut la muncă cu înțelepciune și a-ți doza energia pentru a acorda atenția cuvenită și concentrarea fiecărei sarcinii. Gestionarea ineficientă a timpului este, prin urmare, principalul inamic al muncii lente.



5 MULTITASKING

Conform mai multor studii științifice, când ne punem mintea în modul multitasking: vrem să facem totul și ajungem să nu ne ocupăm de nimic. Sau, în cel mai bun caz, ne ia de două ori mai mult timp să procesăm și să internalizăm date mai irelevante. Multitasking-ul ne face să ne concentrăm mai puțin bine pe fiecare problemă, și astfel consumăm mai mult timp și suntem mai puțin productivi.

Echilibrul emoțional este combinația dintre inteligența emoțională cu o minte antrenată, care este capabilă să recunoască și să răspundă la emoții pe măsură ce apar. Este o mare diferență la locul de muncă în ceea ce privește modul în care oamenii interacționează și colaborează.

6 ECHILIBRUL EMOȚIONAL

7 DISTRAGEREA ATENȚIEI

O modalitate excelentă de a îmbunătăți productivitatea este de a determina ce ne atrage atenția. Dezordinea la locul de muncă nu numai că afectează negativ productivitatea, dar este și unul dintre inamicii filozofiei muncii lente.

Rutinele ne oferă libertate, permit minților noastre să se odihnească și să fie proaspete pentru a fi creative, și ne ajută să economisim timp pentru că sunt automatisme stabilite ca obiceiuri care nu necesită niciun fel de management.

8 DEZVOLTAREA OBICEIURILOR

9 DISTRAGERI DIN SOCIAL MEDIA

Telefoanele mobile, emailurile, rețelele sociale, ... sunt multe motive pentru care lucrătorii pot fi distrași. Tehnologia și noile condiții de lucru par să fi crescut stimulii și, adesea, este dificil să te concentrezi.

Este clar că a fi disponibil pentru a-i susține pe alții este un lucru pozitiv, dar uneori interiorizăm atât de mult din această dinamică de a mulțumi pe toată lumea la locul de muncă, încât ajungem să sacrificăm o bună parte din viața noastră pentru a-i face pe alții să se simtă puțin mai confortabil. A ști să stabilești un echilibru între ceea ce dai și ceea ce primești este mai complicat decât pare.

10 CAPCANA AJUTORULUI

11 EVITAREA DELEGĂRII

Timpul nostru este limitat, la fel și capacitățile, cunoștințele și abilitățile noastre. De aceea este important să delegi – sau mai bine zis, să știi cum să delegi. Când ne punem încrederea în alții pentru a îndeplini o sarcină sau o funcție, automat începem să vedem aspecte pozitive în producție.

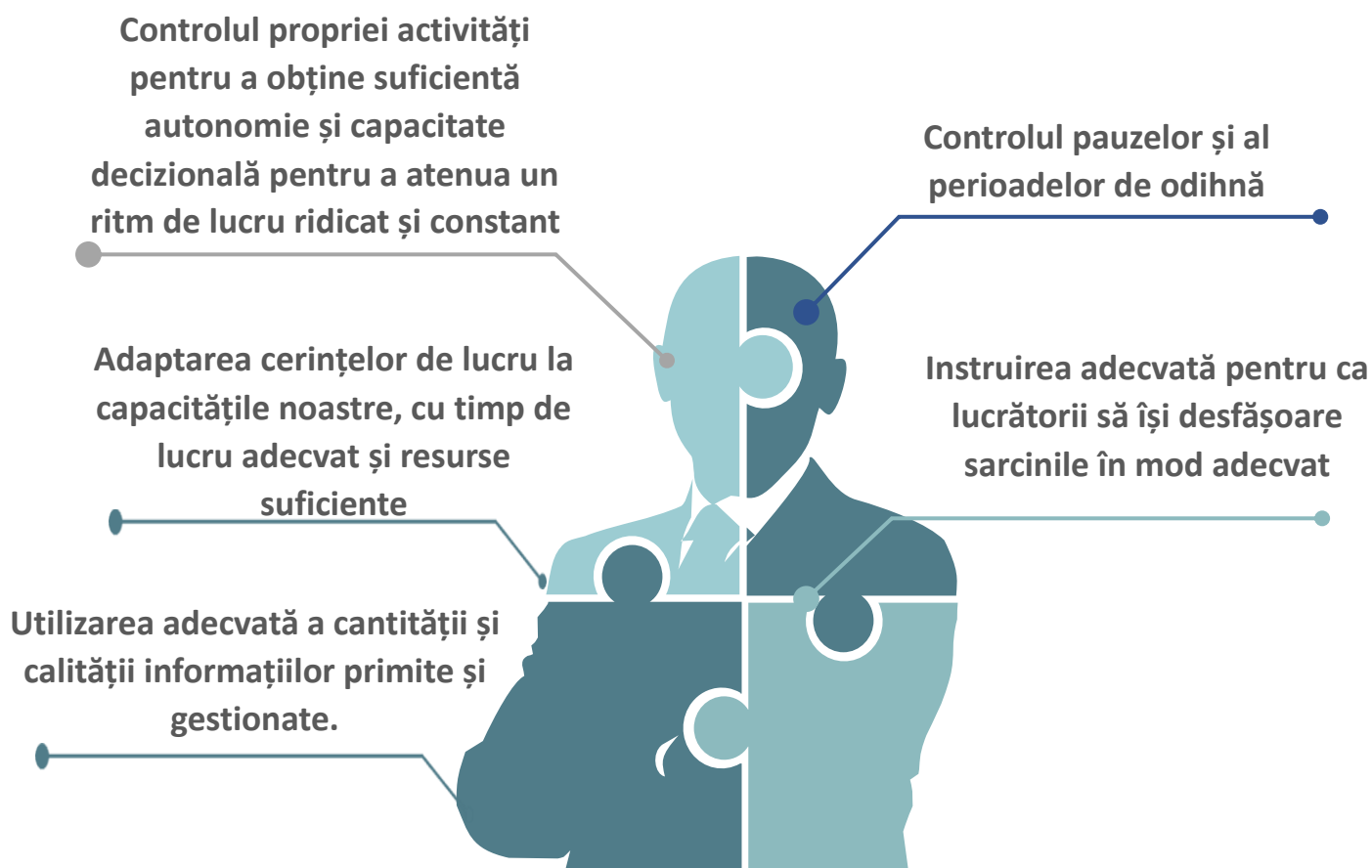
Valorile de bază sunt convingeri fundamentale ale unei persoane sau organizații. Ele ghidează comportamentul unei persoane sau al unei organizații în raport cu ceilalți. Acestea sunt esențiale când iei o decizie, construiești relații și rezolvi probleme.

12 GRIJA PENTRU VALORI

Există mulți și tot mai sofisticăți inamici care pot perturba ritmul de lucru. Toți acești inamici ai ritmului de lucru ne prelungesc ziua de lucru sau ne împiedică să ne terminăm sarcinile la timp.

Planificarea inefficientă, necunoașterea modului de a prioritiza sarcinile sau de a le pune deoparte, dezordinea și întreruperile sunt unii dintre principalii inamici ai muncii lente și a motivului pentru care irosim atât de mult timp la lucru.

Unele recomandări pentru a lupta împotriva acestor inamici ai muncii lente pot fi:



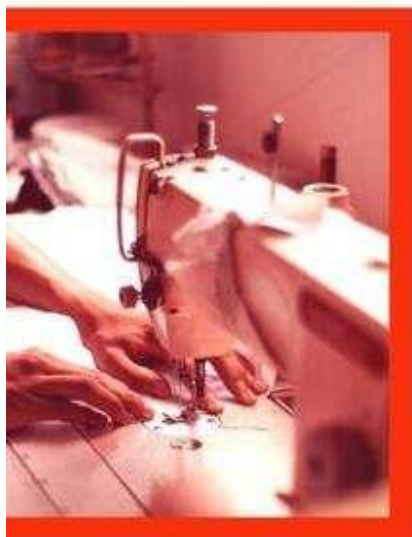


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Slow, Necessary
And Improves
the Level

www.slow-work.eu



I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR ALL



ORANGE HILL



LIJUŠKA UNIVERZA VELENJE