



U VODNI PRIROČNIK

KAZALO VSEBINE

01 UVOD

02 DELO, ZDRAVJE IN
POČASNO GIBANJE

03 TVEGANJA, POVEZANA
Z DELOVNIM RITMOM

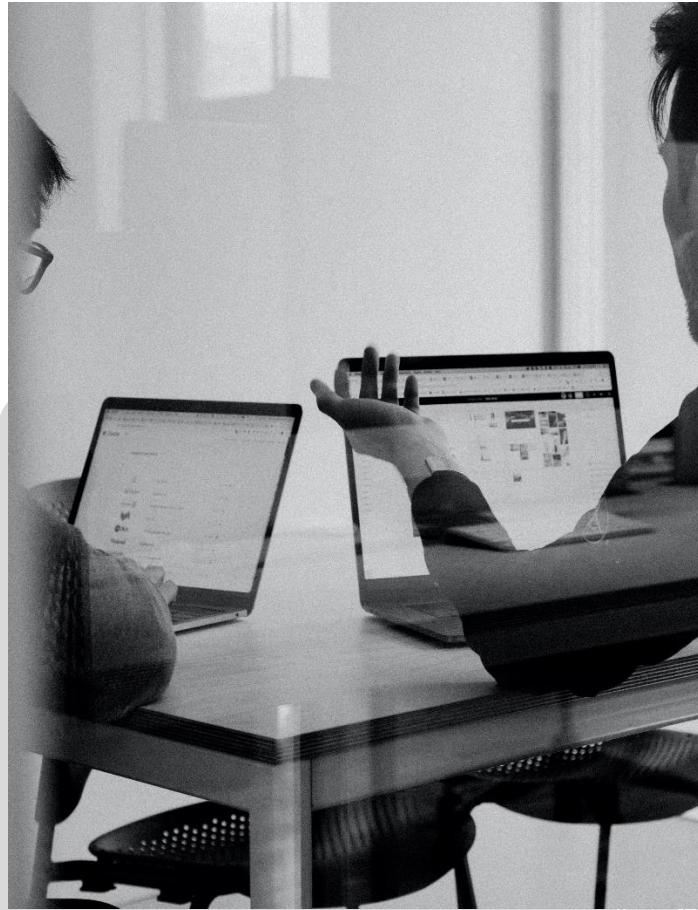
04 12 SOVRAŽNIKOV
DELOVNEGA RITMA

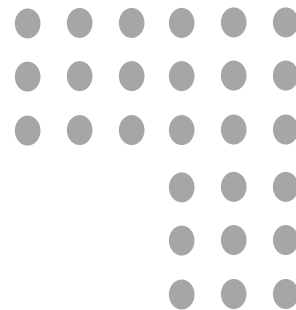
01

UVOD

Večina nas živi in dela hitro, pri čemer pogosto delamo več nalog hkrati in imamo občutek, da smo produktivni. Pomembno je, da sta zasebno življenje in delo v ravnovesju, pri čemer pa nam lahko pomaga prav počasno gibanje. Počasno gibanje izhaja iz Italije, kjer se je pred 30 leti prvič pojavil koncept počasnega prehranjevanja, katerega smisel je bil, da si ljudje vzamejo čas za uživanje ob zdravi hrani namesto ob industrijsko predelani. Gre namreč za celotno filozofijo, ki kaže na to, da si je potrebno ponovno vzeti čas, ki smo ga izgubili. Z delom povezani koncepti so počasno podjetje, počasno upravljanje in bistvo našega projekta, počasno delo.

Bistvo projekta SNAIL temelji na ideji za večjo produktivnost pri delu, ki v ospredje postavlja mirnost, predanost in osredotočenost na podrobnosti ter užitek v kreativnem procesu. SNAIL: Počasi in osredotočeno do boljših rezultatov!





Ta miselnost je na delovnem mestu povezana z uvedbo čustvene intelligence, kognitivne fleksibilnosti in razvoja socialnih veščin, ki jih trg dela dandanes potrebuje. Gre za veščine, ki so pomembne tako za delavce kot tudi za podjetja, organizacije in podjetnike v času, ki prihaja. Projekt SNAIL je v svojem bistvu osredotočen na delavca kot na končni produkt. Za podjetja, ki sledijo načelom te filozofije, pa je bistvenega pomena, da izboljšajo nivo motivacije in kreativnosti svojih zaposlenih, pri čemer pozitivno vplivajo tudi na produktivnost in možnosti dolgoročne zaposljivosti. Hkrati skrbijo tudi za stranke, saj jih z odnosom osrečijo bolj, kakor če bi jim ponudili veliko bolj kvalitetne proizvode. Projekti in proizvodi, narejeni s predanostjo in osredotočenostjo prinašajo prednosti tudi za podjetja, delovna mesta ter dolgoročne poslovne odnose.



02 DELO, ZDRAVJE IN POČASNO GIBANJE

Razporejanje delovnega časa in ureditev delovnega ritma je za



podjetje dejavnik stroškov, optimalne izkoriščenosti in učinkovitosti. Delovni čas in delovni ritem najbolj vplivata na vsakdanje življenje ter na zdravje in dobrobit delavcev. Poročilo *The Harvard Business School report 'The Downside of Downtime'* (2018) prikazuje, kako lahko osnovni elementi delovnega okolja izboljšajo kreativnost na delovnem mestu. Ti elementi vključujejo svobodo pri odločanju, zaupanje vodstva in zdravo ravnovesje med zanimivom delom in pritiski oziroma količino dela. Profesorja Elsbach in Hargadon iz Univerze v Kaliforniji predlagata, da je potrebno najti načine za iskanje ravnovesja v vsakdanjih

aktivnostih z mešanico kognitivno napornih in kognitivno preprostih aktivnostih. V širšem smislu filozofija počasnega dela

pred izziv postavlja nevzdržno večopravilnost in ljudem ponuja pomoč pri usklajevanju osebnih in poklicnih prednostih nalog. Spodbuja nas, da prekinemo naše routine na način, ki sprva deluje, da bo produktivnost ogrozil, pa vendar dolgoročno produktivnost ravno izboljšuje.

03 TVEGANJA, POVEZANA Z DELOVNIM RITMOM

Ob dobrih delovnih pogojih se v ospredje postavlja razvoj osebnih in delovnih kompetenc, kar posledično vpliva na večje zadovoljstvo na delovnem mestu, večjo produktivnost in motivacijo, delavci pa s tem pridobijo več izkušenj in strokovnih kompetenc. Kadar pa delavci delajo v neprimernem delovnem ritmu se tveganje za razvoj psihosocialnih tveganj poveča. Delovni ritem lahko vpliva na zdravje delavcev, ki na delavca ne vpliva le negativno v psihološkem smislu in z razvojem simptomov, kot so anksioznost, stres, nasilje, izgorelost, temveč se posledice kažejo tudi znotraj podjetja samega, npr. negativen vpliv na delovno okolje, več odsotnosti z dela, dolgotrajna in/ali ponavljajoča se bolniška odsotnost, zmanjšana kakovost dela, medosebni odnosi, produktivnost itd.

Bolj intenziven delovni ritem zahteva več truda in vodi k izčrpanosti. Intenziven delovni ritem je eden od glavnih dejavnikov, ki negativno vplivajo na stres in nezadovoljstvo na delovnem mestu. Poklici, pri katerih se zahteva hiter delovni ritem, so povezani z nezadovoljstvom, slabšo motivacijo, odsotnostjo z dela in hkrati negativno vplivajo tudi na skupinsko delo. Simptomi in težave z zdravjem, ki jih povzroča neustrezen delovni ritem so:



TEŽAVE S SPANJEM



SLABA KONCENTRACIJA



OMOTICA IN GLAVOBOLI



IZGUBA SPOMINA

RAZDRAŽLJIVOST



TRAJNA

UTRUJENOST



SLABA VOLJA

NEGATIVNE

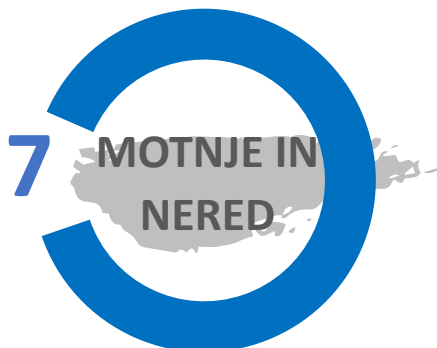
MISLI V ZVEZI Z



DELOM



12 POMEMBNIH SOVRAŽNIKOV





Če prepogosto pomagamo drugim, lahko imamo negativne izkušnje, zlasti če pri sprejemanju nalog nismo asertivni. Zavedati se je potrebno, da imajo vsi pravico odkloniti zahtevo po pomoči.

Slaba organizacija je za podjetja sovražnik št. 1. Mnogi si ne vzamejo niti minute, da bi razmislili, kaj morajo pri delu v resnici storiti, naredili načrte za izvedbo aktivnosti itd. To ima lahko resne posledice tako na delo kot tudi na zdravje.



Nove oblike organizacij, kratki roki, prestrukturiranje, delo ali poslovni odnosi imajo neposreden vpliv na delovne pogoje zaposlenih, kar lahko vpliva na njihovo zdravje, stres pa je pri tem glavna posledica.

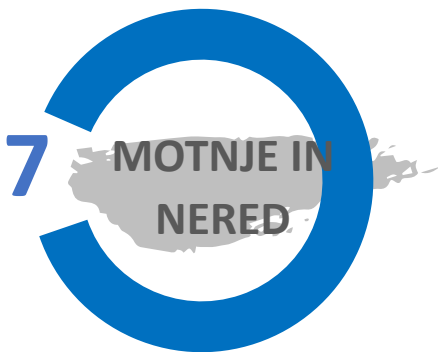
Sprejemanje počasne filozofije pomeni učenje o preiščeni porabi časa na delovnem mestu in usmerjanje zadostne količine pozornosti na določeno nalogo. Slabo upravljanje s časom je tako glavni sovražnik počasnega dela.





Ko smo večopravilni, želimo sprejeti vse, vendar na koncu v resnici ne poskrbimo za nič. V najboljšem primeru potrebujemo dvakrat več časa za ponotranjenje nepotrebnih podatkov. Pri večopravilnosti se manj osredotočimo na določeno nalogo, kar pomeni, da smo manj učinkoviti.

Čustveno ravnoesje je kombinacija čustvene inteligence z izurjenim umom, ki je sposoben prepoznati in se odzivati na čustva, ko se pojavijo. To je velika razlika na delovnem mestu v smislu interakcije in sodelovanja ljudi.



Odličen način za izboljšanje produktivnosti je ozaveščanje motenj. Motnje pri delu ne samo negativno vplivajo na produktivnost, ampak so tudi eden od sovražnikov počasne delovne filozofije.

Rutine nam dajejo svobodo, omogočajo, da naši možgani počivajo in so sveži, da so ustvarjalni, hkrati pa vplivajo na boljšo izrabo časa, saj avtomatizem ne potrebuje kakršnega koli upravljanja.



9 DRUŽBENA OMREŽJA

Mobilni telefoni, e-pošta, družbena omrežja itd. Obstaja več vzrokov za distrakcije delavcev. Zaradi tehnologije in novih delovnih pogojev se je vse težje zbrati.

Če pomagamo drugim, je to pozitivno, hkrati pa lahko pomeni, da preveč ponotranjimo željo po zadovoljevanju potreb drugih, tako da s tem žrtvujemo svoje življenje in svoje delo. Vedeti, kako vzpostaviti ravnovesje med tem, kar daš in kaj prejmeš, je bolj zapleteno, kot se zdi.

10 PAST POMAGAČA

11 IZOGIBANJE DELEGIRANJU

Naš čas je omejen, vključno z našimi zmogljivostmi, znanjem in veščinami. Zato je pomembno, da naloge predamo drugim oziroma, da jih v prvi vrsti znamo predati. Ko določeno nalogo zaupamo drugim, takoj vidimo s tem povezane pozitivne vidike.

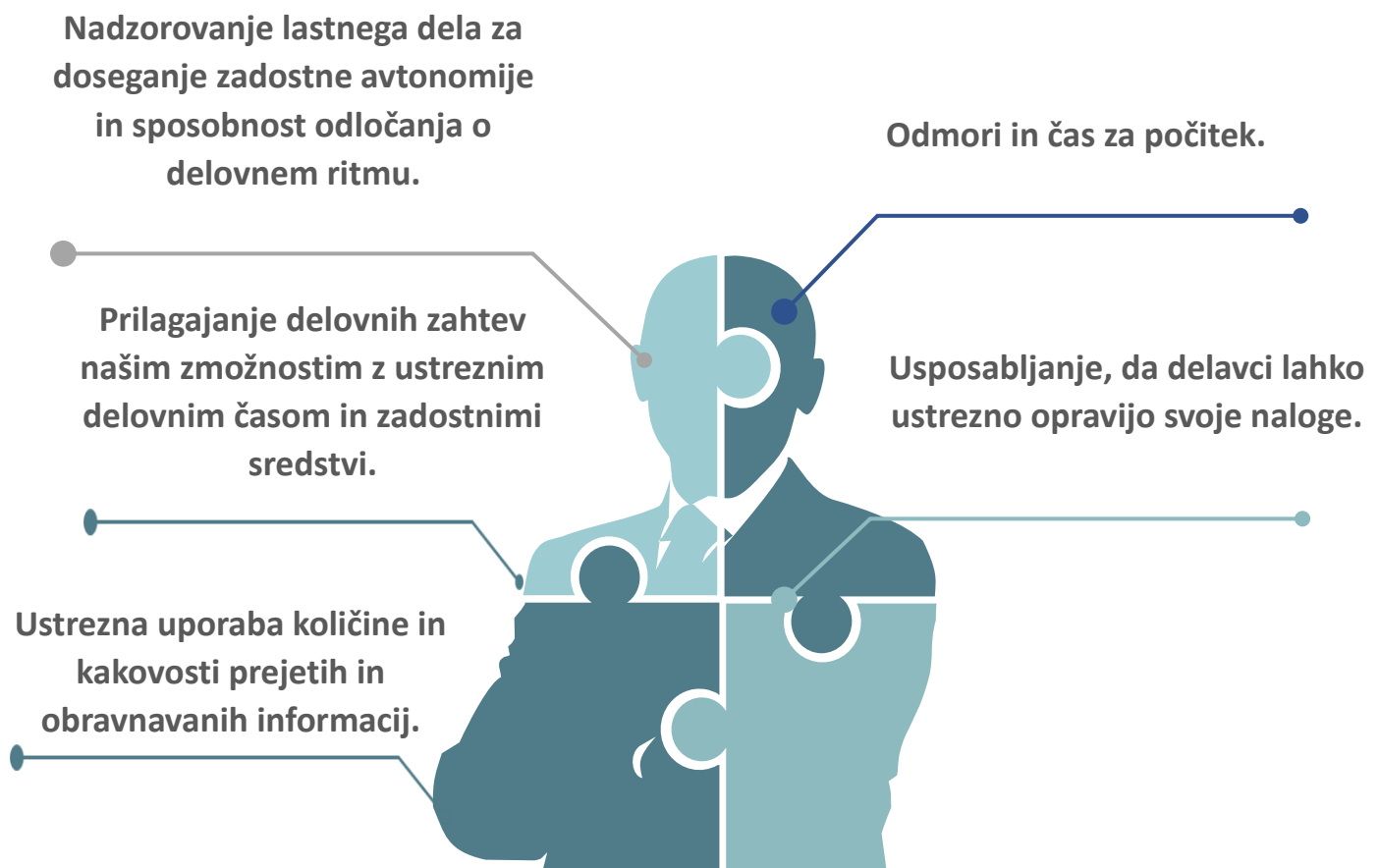
Temeljne vrednote so temeljna prepričanja osebe ali organizacije in vplivajo na vedenje posameznikov in celotnega kolektiva. Ključnega pomena so pri sprejemanju odločitev, grajenju odnosov in reševanju problemov.

12 SKRBJ ZA VREDNOTE

Veliko je sovražnikov, ki lahko motijo ritem dela. Vsi ti sovražniki delovnega ritma lahko podaljšajo naš delovni dan ali nam preprečijo, da bi pravočasno končali svoje naloge.

Slabo načrtovanje, ne vedoč, kako dati prednost nalogam ali jih dati na stran, motnje in prekinitve so nekateri od glavnih sovražnikov počasnega dela in razlog za nadurno delo.

Nekatera priporočila za boj proti tem sovražnikom počasnega dela so:





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 LIVING



INDEPCIE

ORANGE HILL

GrowthCoop
developing people

**ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE**