

Mindössze három napot dolgozunk hatékonyan

Létrehozás: 10/26/2018 - 07:24

Szerző: Melano

 [1]

Életünk során közel 10,5 évet töltünk munkával , azonban az időnk maximum 60 százalékát használjuk ki produktívan, ami azt is jelenti, hogy az 5 munkanapból mindössze 3 telik igazán hasznosan .

Kapcsolódó cikkek:

[Gyári munkásnak állt a finn énekesnő](#) [2]

Íme azon tevékenységek listája, amelyek túl sok időnkem emésztik fel feleslegesen a munkahelyen és néhány tipp, mit tehetünk ellenük. A munkaidőnk harmada levelezéssel telik, de gyakran csekkoljuk a közösségi oldalainkat is

Az irodai dolgozók naponta átlagosan 200 e-mailt kapnak és tizenötször ellenőrzik a postaládájukat, ezáltal közel 2,5 órát töltenek a leveleik elolvasásával és megválaszolásával . A postafiók gyakori frissítése, akár csak a multitasking, visszaveti a hatékonyságot. A Samsung európai országokat vizsgáló legfrissebb kutatásából az is kiderül, hogy napi szinten átlagosan 1,6 órát használjuk magáncélra a céges mobiltelefonunkat , a nyolcórás munkaidő alatt például nagyjából 32 percet szörfölünk a közösségi oldalainkon .

Mivel az emberek mindössze 2,5 százaléka tud valóban hatékonyabban dolgozni, ha a figyelmé több feladat között oszlik meg, a könnyebb elintéznivalók esetén 8, míg az összetettebb feladatok esetén akár 25 percre is szükségünk lehet ahhoz, hogy ugyanolyan hatékonyan végezzük a munkánkat, ahol abbahagytuk . Éppen ezért célszerűbb nem megszakítani a teendők elvégzését, hanem tömbösítve, például a munkaidő elején, közepén és végén átolvasni az e-maileket és ellenőrizni a közösségi csatornákat.

Az ingázás

A közlekedésre fordított idő nem része a munkaidőnek, pedig egy ingázó átlagosan napi 56 percet tölt utazással . Nem szükségszerűen kell ennek az időnek kihasználatlanul telnie, a mobiltelefonoknak köszönhetően már ezeket az üresjáratokat is hatékonyan tölthetjük. Az európai dolgozók például átlagosan 1,4 munkaórát már ingázás során teljesítenek, köztük is élen járnak a svájci munkavállalók, akik heti 1,9 órát dolgoznak közlekedés közben.

A megkérdezettek európai alkalmazottak 55 százaléka nyilatkozta, hogy a mobil technológia sokkal hatékonyabbá tette a munkavégzésüket. Használjuk ki az üresjáratokat a napunkban, és válasszunk olyan mobiltelefont, mint a Samsung Galaxy Note9, amelyen a végtelennek ható kijelzőnek köszönhetően kényelmesen dolgozhatunk, levelezhetünk, játszhatunk vagy nézhetünk

A megbeszélések fele felesleges

Egy munkavállaló átlagosan havi 62 megbeszélésen vesz részt, ezek közül minden második időpazarlásnak bizonyul, 31 órányi haszontalanul töltött munkaórát termelve. A hatékony meetingek előre meghatározott napirend mentén haladnak, tiszteletben tartják a kiszabott időkorlátokat és kizárólag azok a kollégák vesznek részt rajtuk, akiknek tényleg közük van a témához. Kutatások kimutatták, hogy 30 perc elteltével a jelenlévők több mint negyede már nem tud odafigyelni a megbeszélés témájára, ezért érdemes rövid, akár negyedórás, álló meetingeket összehívni. Ekkor nincs lehetőség elnyúlni a székben, így a résztvevők is motiváltabbak és hatékonyságra törekszenek. Egy rapid megbeszélés ráadásul mostantól bárhol összehívható és a technikával sem kell többé bajlódni, hiszen a Samsung a Galaxy Note9 okostelefon egy asztali számítógép erejét hordozza magában, segítségével könnyedén szerkeszthetünk akár prezentációkat és táblázatokat is a mobiltelefonunkon.

Tags:

[Magyarország](#) [3]

[Samsung](#) [4]

[munkaidő](#) [5]

Visegrádiak:

[Magyarország](#) [6]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/mindossze_harom_napot_dolgozunk_hatekonyan

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/munkaido_2018.jpg

[2] https://www.melano.hu/gyari_munkasnak_allt_a_finn_enekesno

[3] <https://www.melano.hu/tags/magyarorszag>

[4] <https://www.melano.hu/tags/samsung>

[5] <https://www.melano.hu/tags/munkaido>

[6] <https://www.melano.hu/visegradiak/magyarorszag>