

K téme sa vyjadruje:

Ladislava Chvostaľová,
manažérka v poraden-
skej spoločnosti Amrop
Slovakia



Jeho plytvanie nám prináša nenávratné straty. Napriek tomu sa mu mnohí z nás nevedia vyhnúť.

TEXT: KATARÍNA LEŠKOVÁ



Čas SU PENIAZE

Podľa viacerých prieskumov zrealizovaných v Európskej únii má Slovensku jednu z najvyšších produktívít práce spomedzi takzvaných nových členov. Na druhej strane v porovnaní s vyspelými západnými ekonomikami stále dosť zaostáva. „Dosahuje približne 46 % produktivity v Spojených štátoch,“ tvrdí manažérka poradenskej spoločnosti Amrop Slovakia Ladislava Chvostaľová a dodáva, že priemerný Slovák v práci premrhá približne štvrtinu času.

Nie je to vždy jeho vina, čiastočne za to môžu objektívne faktory ako nevhodná podniková kultúra, nevhodný štýl riadenia, zastarané technológie, zlé pracovné podmienky a neprehľadný systém odmeňovania, pri ktorom ľudia poriadne nevedia, od

čoho závisí výška ich odmien. Je všeobecne známe, že zamestnanci neradi, a preto neefektívne pracujú v prostredí, v ktorom im niekto príliš autoritatívne rozkazuje a obmedzuje ich slobodné rozhodovanie. „Zároveň sa ukazuje, že ľudia si čoraz viac uvedomujú dôležitosť globálnych problémov na Zemi a neradi pracujú pre firmy, ktoré ich prehlbujú, napríklad tým, že znečisťujú životné prostredie,“ dodáva Ladislava Chvostaľová. Zároveň však treba brať do úvahy aj subjektívne prekážky zvyšovania výkonnosti, ktoré sa odvíjajú od typu osobnosti a charakteru zamestnanca. Môže to byť napríklad nedostatok talentu na výkon určitej činnosti, nedostatočné mentálne a fyzické predpoklady, ale aj nedostatok

Počas krízy pracujeme menej

Podľa Eurostatu patrí Slovensko k európskym krajinám, v ktorých sa počas krízy najviac znížil počet odpracovaných hodín na hlavu. Priemerný pracovný týždeň sa v EÚ skrátil od roku 2008 o 0,7 hodiny, zo 41 na 40,3 odpracovaných hodín týždenne.

Krajiny, v ktorých sa najviac skrátil priemerný pracovný čas:

Estónsko	o 1,5 h
Slovensko, Rakúsko, Finsko	o 1,4 h
Nemecko, Švédsko	o 1,3 h

Slepá orientácia na výkon vychádza z módy

Ako efektívne využiť pracovný čas:

- Urobte najprv to najdôležitejšie a najťažšie, aj keď sa vám nechce. V opačnom prípade vás bude strašiť vidina náročnej úlohy, až kým ju nevyriešite, a odčerpávať vám energiu.
- Obmedzte prísun informácií na minimum. Keď riešite dôležitú úlohu, nerozptyľujte sa internetom ani mobilným telefónom. Čím lepšie sa budete koncentrovať, tým skôr skončíte.
- Vyhýbajte sa zbytočným stretnutiam. Čo môžete, to vybavte telefonicky alebo emailom.
- Udržiavajte si poriadok na pracovnom stole. V ideálnom prípade by ste mali mať na očiach len to, čo priamo súvisí s úlohou, ktorú práve riešite.
- Pri pocite únavy si doprajte v práci pauzu na načerpanie nových síl. Mala by byť dostatočne dlhá na to, aby ste sa občerstvili, nie však prídlhá, aby ste úplne nevypadli z pracovného rytmu. V takom prípade by sa vám totiž s prácou po prestávke ťažko začínalo.



manažér, inak záchranár a inak účtovníčka. Niektorí ľudia sa unavia za kratší čas a počas dňa potrebujú viac kratších prestávok. Iní sa vydržia sústrediť na prácu dlhšie, potom však potrebujú aj dlhší oddych. Vo všeobecnosti platí, že duševne pracujúci ľudia si najlepšie oddýchnu pri príjemnej fyzickej aktivite, napríklad pri športe, a naopak, fyzicky pracujúci by mali vyhľadávať duševný relax, ako je čítanie kníh alebo návšteva kina.

Potrebu odpočinku má v sebe zakomponovanú aj Zákonník práce. Podľa neho je zamestnávateľ povinný poskytnúť zamestnancovi po šiestich hodinách práce minimálne polhodinovú prestávku. V prípade mladistvých by ju mal poskytnúť každé štyri a pol hodiny. To, že oddýchnutý zamestnanec je nielen spokojnejší, ale aj výkonnejší, si vo svete uvedomuje čoraz viac firiem. Ak

me, už nikdy ho nemôžeme vrátiť späť. Potrebujeme ho nielen na prácu, ale aj na premýšľanie, vzdelávanie, odpočinok, zábavu, lásku či priateľov.“

Ak máme pocit, že ho nevyužívame efektívne, mali by sme sa zamyslieť, ako tento deficit napraviť. Niekomu možno pomôže kurz time manažmentu, kde sa naučí lepšie organizovať prácu, inému vyrieši problém individuálna dohoda so zamestnávateľom o flexibilnom pracovnom čase. Táto možnosť už nie je na Slovensku žiadnou novinkou, úspešne sa osvedčila najmä v IT firmách, v telekomunikáciách, ale aj v iných progresívnych odvetviach. Jej podstata spočíva v tom, že ak náhodou nepracujeme ako bankový úradník za priehradkou alebo pokladnička v supermarkete, ktorá musí byť

profesionálnej prípravy, nevhodný pracovný štýl a motivácia.

DLHŠIE NEZNAMENÁ LEPŠIE

Typickou chybou, ktorú robievame pri využívaní pracovného času, je predstava, že čím dlhšie v práci zotrváme, tým viac toho spravíme. Keby to tak bolo, tak Francúzi alebo Holanďania, ktorí trávajú v zamestnaní podstatne menej času ako Slováci, by toho museli oveľa menej vyprodukovať. Paradoxne je to však naopak.

Psychológovia už prišli na to, že sústrediť sa na prácu plných osem hodín v kuse je nad ľudské sily. „Mnohí z nás potrebujú prestávku, ktorá dokáže znížiť únavu, pocit monotónnosti a zároveň stabilizovať výkon, už po štyroch hodinách,“ upozorňuje Ladislava Chvostaľová. Zároveň dodáva, že potreba oddychu je veľmi individuálna záležitosť a že človek by mal počúvať potreby svojho tela, ak chce podať čo najlepší výkon. Inak potrebuje odychovať vrcholový

Duševne pracujúci si oddýchnu pri fyzickej aktivite

totiž dlhšie prepíname svoje sily, riskujeme zdravotné komplikácie, ktoré nás môžu na dlhšie vyradiť z pracovného procesu.

SPOKOJNOSŤ JE VIAC AKO VÝKON

Naštastie, slepá orientácia na výkon a čo najvyšší zárobok pomaly vychádza z módy. Čoraz viac ľudí si uvedomuje, že ak dlhodobo trávajú viac času v práci ako s rodinou a pri odpočinku, ich život dramaticky stráca na kvalite. „Čas je najvzácnejší zdroj, ktorým disponujeme,“ upozorňuje Ladislava Chvostaľová. „Ak ho raz stratí-

k dispozícii zákazníkom v určitom čase na určitom mieste, môžeme si svoj pracovný čas organizovať sami. Pre zamestnávateľa nie je podstatné, kedy prídeme a kedy odídeme z práce, dôležité sú len naše výsledky. Ak stihneme v krátkom čase urobiť viac ako iní, nemáme dôvod ďalej vysedať v kancelárii a zabíjať čas napríklad chatovaním s kamarátmi na internete. V každom prípade dôvod na radikálnejšiu zmenu vo využití pracovného času má každý, kto cíti, že ho práca viac vyčerpáva, ako teší. Lebo kvalita života sa neodvíja od výkonu, ale od našej spokojnosti. ●