

Dalle 9 alle 5 orario continuato inutilmente

La giornata lavorativa di 8 ore non solo è obsoleta, ma è anche inefficace. Lo dimostra una ricerca del Gruppo Draugiem. Confermando quello che già sospettavamo da tempo: la produttività funziona a intermittenza



di Silvia Vianello

Se le aziende vogliono davvero avere dipendenti più produttivi possibile, devono lasciare andare questa reliquia di approccio – le 8 ore di lavoro – e lasciare spazio al nuovo

La giornata lavorativa di 8 ore era stata infatti creata nella rivoluzione industriale come tentativo di ridurre il numero di ore di lavoro manuale che i lavoratori erano costretti a sopportare in fabbrica.

Era un approccio più umano al lavoro. Ok ma 200 anni fa, e possiede poca rilevanza per noi oggi.

Come i nostri antenati, dobbiamo dedicare almeno 8 ore al giorno, lavorando in periodi di tempo lunghi e continui, con poche o nessuna pausa. Con la maggior parte delle persone che lavorano al pc anche durante l'ora di pranzo! Ma come siamo arrivati fin qui?

Questo approccio antiquato al lavoro non aiuta; ci distoglie dal vivere una vita soddisfacente, presi nel turbine dell'inseguire la produttività senza senso e senza una vita.

Qual sarebbe allora il modo migliore per strutturare la giornata lavorativa?

Uno studio condotto dal Gruppo Draugiem ha utilizzato un'applicazione informatica per monitorare le abitudini di lavoro dei dipendenti, per vedere quanto tempo le persone dedicavano a varie attività, e lo confrontava con i loro livelli di produttività.

La scoperta affascinante è stata che la durata della giornata lavorativa non aveva importanza; ciò che contava era come le persone strutturavano la loro giornata. In particolare, le persone che erano più attente nel prendersi brevi pause erano complessivamente molto più produttive di quelle che lavoravano più ore di fila senza sosta.

Il rapporto lavoro-pausa ideale era di 52 minuti di lavoro, seguiti da 17 minuti di riposo. Chi lo fa, esprime un livello più elevato di attenzione nel loro lavoro. Per circa un'ora alla volta, si sono dedicati al 100% all'attività che dovevano svolgere. Non hanno controllato Facebook, WhatsApp o sono stati distratti dalle email.

Quando si sentivano stanchi (di nuovo, dopo circa un'ora), facevano delle brevi pause, durante le quali si separavano

completamente dal loro lavoro. Questo aiutava a rituffarsi rinfrescati per un'altra ora produttiva di lavoro.

In pratica il cervello vuole lavorare un'ora sì e 15 minuti no.

Le persone che lavorano così schiacciano la concorrenza perché attingono a un bisogno fondamentale della mente umana: il cervello funziona naturalmente in scatti di alta energia (circa un'ora) seguiti da scatti di bassa energia (15-20 minuti). Per la maggior parte di noi, questo naturale flusso e riflusso di energia ci fa oscillare tra periodi concentrati di alta energia seguiti da periodi molto meno produttivi, in cui ci stanchiamo e soccombiamo alle distrazioni.

Invece di lavorare per un'ora o più e poi cercare di combattere le distrazioni e la fatica, quando la produttività inizia a diminuire, va preso come un segno che è ora di fare una pausa. Le pause vere sono più facili da prendere quando rendono la giornata più produttiva. Spesso lasciamo invece vincere la fatica perché continuiamo a lavorare (molto tempo dopo aver perso energia e concentrazione) e le pause che facciamo non sono vere pause (controllare la posta e il telefono per capirsi non ti ricarica come prenderti rilassato un caffè).

Una volta allineata l'energia naturale con il tuo sforzo, le cose iniziano a funzionare molto più agevolmente.

Funziona suddividere la giornata in intervalli orari. Pianificare la giornata su intervalli di un'ora semplifica compiti scoraggianti suddividendoli in parti più gestibili dal nostro cervello. Allontanarsi dal computer, dal telefono e dall'elenco delle cose da fare è essenziale per aumentare la produttività. Pause come camminare, leggere e chiacchierare sono le forme più efficaci di ricarica perché ti distolgono dal lavoro ma allo stesso tempo ti ricaricano al lavoro. In una giornata intensa, potrebbe essere allettante pensare di gestire le e-mail o fare telefonate durante le pause, ma in realtà non è una buona idea, quindi non cedere a questa linea di pensiero se ci tieni alla tua salute e alla tua pace mentale.

Non aspettare che il corpo ti dica di fare una pausa è fondamentale. È molto più produttivo riposare per brevi periodi piuttosto che continuare a lavorare quando sei stanco e distratto.

E ora chi glielo dice al tuo capo? Gliel'ho detto io, a te basterà solo far in modo che legga quest'articolo.