

Преподаватель: Липовка А.В.
МАН



ЛЕКЦИЯ 10.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ И ОТДЫХА

□ Труд без отдыха – не
достоинство,
а наказание за неудачное
планирование своего времени.

Данте

ПОСЛЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ ВЫ СМОЖЕТЕ:

- Грамотно распределять рабочую нагрузку.
- Оценить влияние суточных ритмов на распределение вашей рабочей нагрузки.
- Применять правила организации эффективного отдыха и сна.

КАРОШИ

- Означает смерть от переутомления на рабочем месте.
- Кароши - название японского города, в котором был зафиксирован первый случай смерти работника от переутомления. 29-летнего сотрудника крупного издательского дома нашли мёртвым на рабочем месте.
- С 1987 года Министерство труда Японии ведёт статистику проявлений синдрома. В год их случается от 20 до 60.

СПИСОК САМЫХ СТРЕССОВЫХ ПРОФЕССИЙ НА БАЗЕ ИССЛЕДОВАНИЙ АНГЛИЙСКИХ УЧЕНЫХ

Профессия	Шкала риска возникновения стресса
Шахтеры	8,3
Полицейские	7,7
Строители	7,5
Журналисты	7,5
Актеры	7,2
Политические, общественные деятели	7
Врачи	6,8
Водители	5,4
Дипломаты, фермеры	4,8

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА:

- 56% рабочих и служащих отмечали высокие темпы работы;
- 60% - жесткие сроки ее выполнения;
- 40% - ее монотонность;
- Свыше трети не имели возможности оказать влияние на уровень выполнения заданий.

НА ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ СЛЕДУЮЩИЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ БИОРИТМЫ:

- дневной;
- недельный;
- годовой.



ПИКИ И СПАДЫ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Подъемы	5-6		11-12		17-18		23-24	
Спады		8-9		14-15		20-21		2-3

АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

- Любой рабочий цикл состоит из двух фаз: пика и спада.
- Человека сопровождает огромное количество искусственных ритмов, влияющих на его деятельность.
- Одни люди более активны в начале недели, другие в конце.

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ЭФФЕКТИВНОГО ОТДЫХА:

1. Ритмичность.
2. Максимальное переключение.
3. Смена контекста.



ОЦЕНКА СЦЕНАРИЕВ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ:

1 балл: смены контекста не происходит (проверка почты, поиск в Интернете).

2 балла: смены контекста не происходит (сидя на рабочем месте, разговор с коллегой).

3 балла: частичная смена контекста, возможное переключение с рабочих тем.

4 балла: полная смена контекста, переключение с рабочих задач.

5 баллов: полная смена контекста, полное переключение с рабочих задач, плюс легкая физическая нагрузка.

ПЕРЕЖИВАНИЕ МОМЕНТА

- Означает «качество» времени, отражающее его «наполненность» и «насыщенность».
- основополагающие принципы очищения души и достижения духовных высот были: память смертная – осознание ограниченности времени человеческой жизни и «внимание к себе» – осознание своих целей, желаний и поступков.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СНА:

- Ритмичность сна.
- Оптимальная продолжительность сна.
- Переключение, настрой на сон.
- Правильное пробуждение.



ИСТОЧНИКИ:

- <http://www.rb.ru/inform/52067.html>
- Тайм-менеджмент: учеб. пособие / Архангельский Г.А., Бехтерев С.В., Лукашенко М.А., Телегина Т.В. под редакцией Архангельского Г.А. – М.: Московская финансово-промышленная академия, 2011.
- Архангельский Г.А. Тайм драйв: Как успевать жить и работать.14-ое издание. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ СРС

<p>- В течение нескольких дней студенты изучают возможности настройки собственного режима эффективного пробуждения по утрам, дневного сна/ отдыха и докладывают преподавателю об этом.</p>	
--	--