

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЕФЕКТИВНОЇ РОБОТИ МЕНЕДЖЕРА

І.М. Болотіна, канд. екон. наук

Національний університет харчових технологій

Тих менеджерів, які є ефективними й досягають значних результатів, часто називають успішними. Кожна людина націлена на успіх, але міра реалізації цієї цілі залежить від особистісного потенціалу людини.

Під успіхом розуміють такі результати: вміння досягати цілі; громадське визнання; високі результати в роботі й навчанні.

Альберт Ейнштейн вважав, що життєвий успіх має три складові, а саме: вміння працювати, вміння відпочивати, вміння дисциплінувати себе.

Виходячи з того, що сучасний світ розвивається безперервно і динамічно, постійно диктуючи все нові і нові умови, а люди намагаються встигати за науково-технічним прогресом, постійно відчуваючи вплив стресу, питання відпочинку набувають особливого значення.

Робочі навантаження зростають, кількість завдань збільшується щоденно, ненормований робочий графік стає звичною справою. Це розповсюджена проблема, від якої перш за все страждають технологічно розвинуті країни.

На початку 1980-х рр. з'явився термін «синдром каросі», який розшифровується як «робота на виснаження, що веде до передчасної смерті». Сьогодні юридично підтвердженими жертвами цього синдрому стали 30 000 робочих і службовців по всьому світу.

Стрес, пов'язаний з роботою, дуже часто виникає в тих випадках, коли працівникам висуваються вимоги, які не відповідають їхньому рівню навичок і знань.

В ході дослідження були отримані дані, аналіз яких, показав, що підвищеному ризику піддаються робітники не тільки з дуже напруженим, а й з активним характером праці. Менеджери наділені більшою свободою у прийнятті рішень, тому часто схильні втрачати контроль за своїм робочим часом. Такі люди можуть входити в групу ризику «каросі».

Якщо не вміти правильно розподіляти навантаження і не враховувати свої потреби у відпочинку і відновленні сил, то тривале перебування в стресовій ситуації може призвести до сумних наслідків.

Для того, щоб ефективно працювати, не менш важливо правильно відпочивати. Не тільки тривалі відпустки або канікули допомагають людині подолати стрес та повернути працездатність, але й короткотермінові перерви протягом робочого дня.

Фахівцями сформульовані основні правила ефективного відпочинку: ритмічність, максимальне переключення та зміна контексту.

Ритмічність – перша умова ефективного відпочинку. Необхідно планувати невеликі перерви через певні проміжки часу. Найоптимальніший режим – п'ять хвилин відпочинку через кожну годину. Дотримуючись принципу ритмічності, треба враховувати, що відпочинок у перервах повинен

бути якісним. З цього випливає друге правило – максимальне переключення.

Сутність його полягає в тому, що підчас невеликої перерви необхідно переключити увагу зі справи на щось інше. Це має відношення до третього правила ефективного відпочинку – зміни контексту.

Під час короткого п'ятихвилинного відпочинку варто змінити умови (контекст), в яких знаходиться людина. Чим кардинальніше буде ця зміна, тим сильніший позитивний ефект.

Одним з дієвих способів відпочинку і відтворення сил є сон.

Ще в недалекому минулому сон на робочому місці міг стати причиною звільнення. Сьогодні відношення роботодавців до денного сну змінюється. Психолог Джеймс Маас ввів у обіг термін *power nap* – сон для підзарядки, зробивши його частиною корпоративної культури. Так, наприклад, короткий сон упродовж робочого дня вітається в офісах таких компаній, як Nike та Deloitte Consulting.

Ефективність сну можна підвищити за допомогою простих правил:

1. Ритмічність сну. Лягати спати і просинатися в певні години. Організм звикає до такого ритму, тому заснути і прокинутися стає легше.

2. Оптимальна тривалість сну. Необхідно визначити найбільш оптимальну для кожного тривалість сну. В усіх людей вона різна. Одній людині, щоб поповнити сили, достатньо 3-4 години повноцінного сну, а іншій і 7-8 буде мало, щоб почувати себе бадьоро.

3. Переключення, налаштування на сон. Треба знайти і застосовувати свій індивідуальний спосіб переключення на режим сну.

4. Правильне пробудження. Необхідно організувати процес пробудження: встановити в будильнику чи на мобільному телефоні декілька різних мелодій і з їх допомогою зробити процес пробудження поступовим.

Виконуючи правила ефективного відпочинку, людина може вдало розподілити своє робоче навантаження так, щоб, не наносячи шкоди своєму здоров'ю, завжди вкладатися в терміни і діяти максимально продуктивно.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бишоф, А. Самоменеджмент. Эффективно и рационально / Анита Бишоф, Клаус Бишоф [пер. с нем.]. – М: Омега- Л, 2006. – 127 с.

2. Кинан, К. Самоменеджмент / К. Кинан ; [пер. с англ.]. – М. : Эксмо, 2006. – 80 с.

3. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебн. пособ. / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина [и др.] ; Под ред. Г.А. Архангельского. – М. : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. – 311 с.

4. Чайка, Г.Л. Самоменеджмент менеджера: навч. посіб. / Г.Л. Чайка. – К. : Знання, 2014. – 422 с.