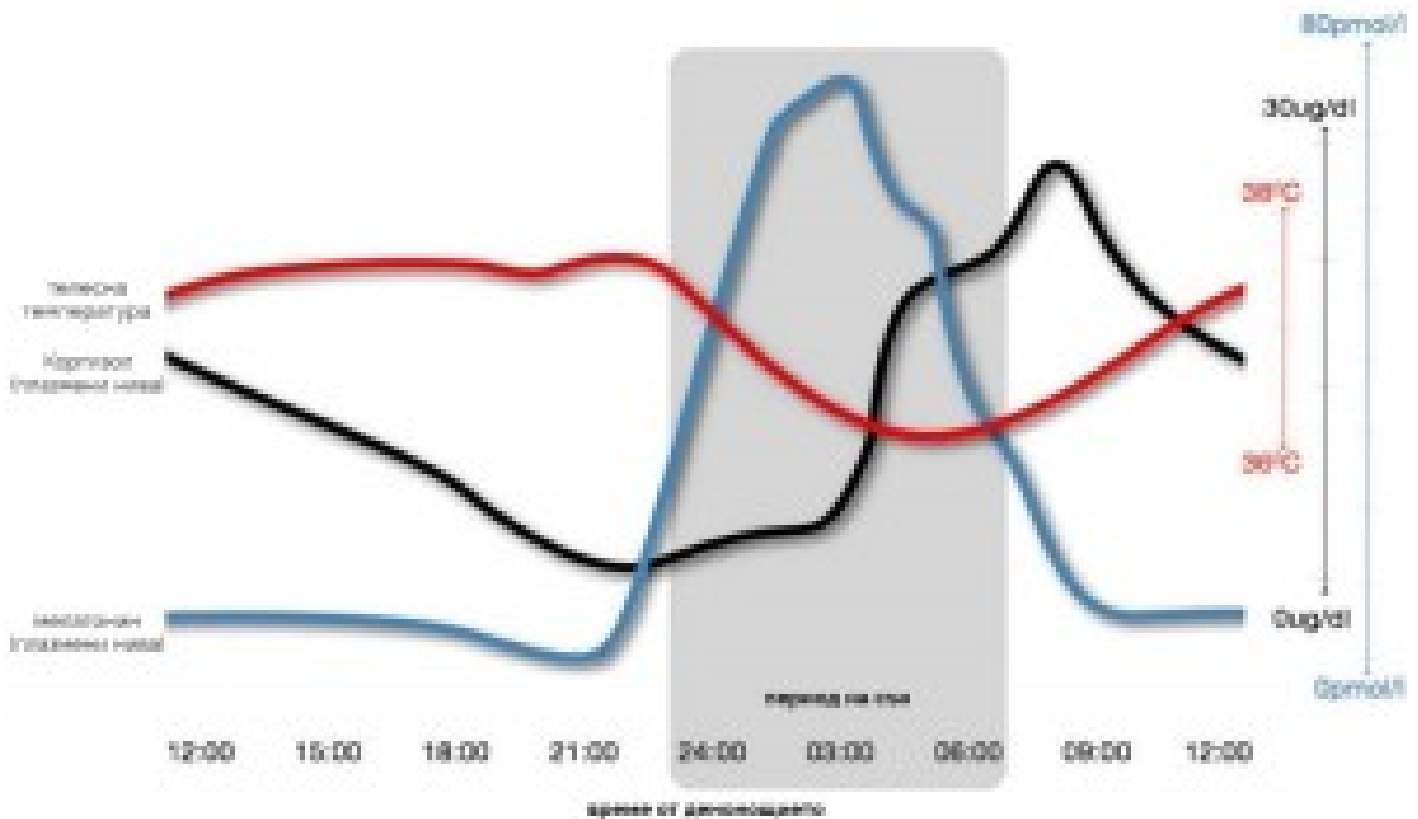


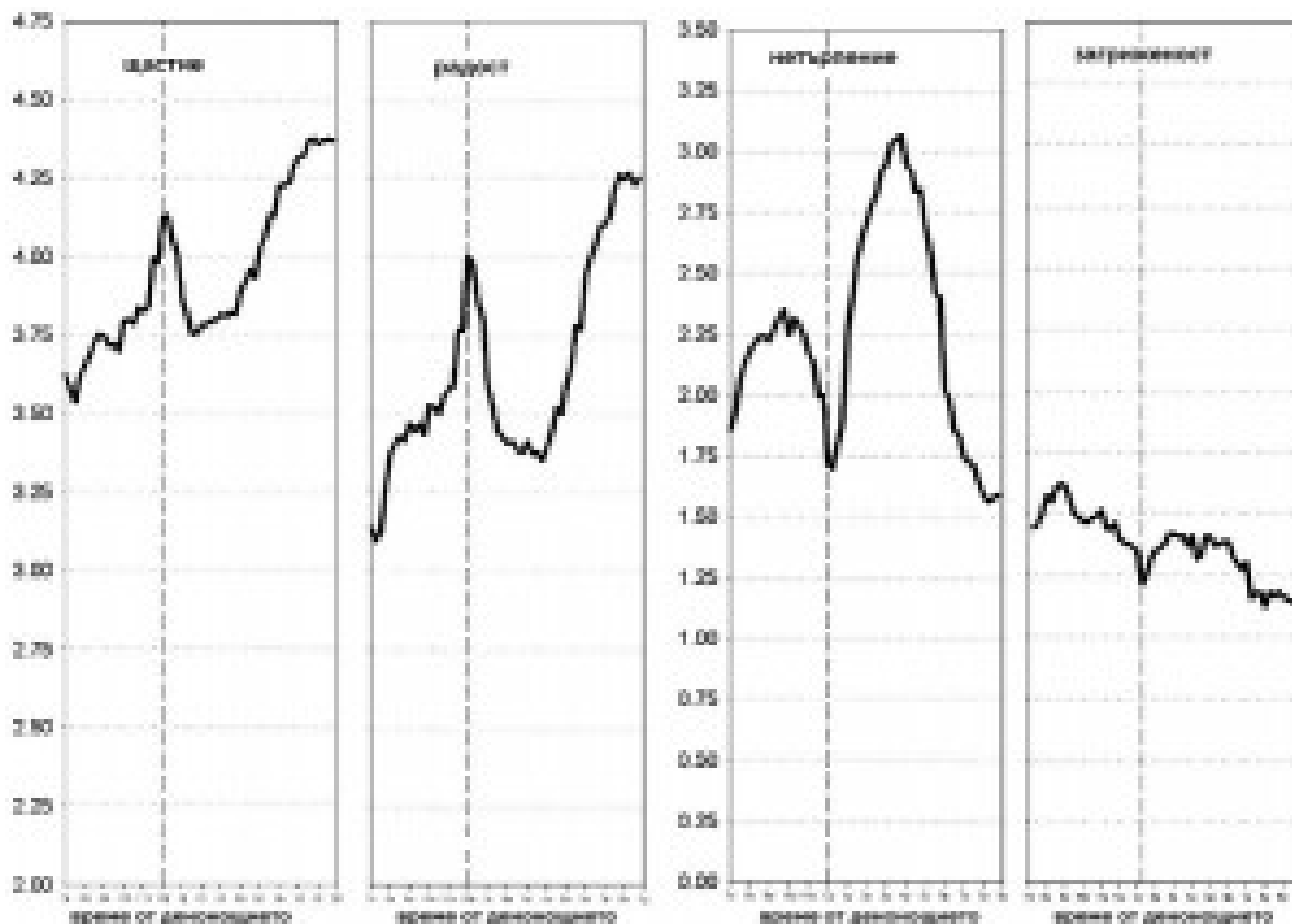
ЗАЩО И КАК ДА УПРАВЛЯВАМЕ ЕНЕРГИЯТА НА РАБОТНОТО МЯСТО - РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ЕДИН МЕЖДУНАРОДЕН ПРОЕКТ

Всеки от нас има своя естествен ритъм, определящ как се променят индивидуалните ни енергийни нива през деня. Нарича се циркаден ритъм, което се превежда като ритъм, продължаващ "около ден". Но как да се съобразим с него така, че да повишим продуктивността си? Според това, което изследвахме и тествахме в проекта, за който ви разказваме в настоящата статия, възможното решение се нарича „хрономоделиране на работния процес“. (chronocrafting)

Генетично циркадният ритъм основно се влияе от дневния цикъл на промяната светлина/ тъмнина и „централния часовник“, разположен в мозъка, който контролира производството на два важни хормона: мелатонин (заради който ни се доспива) и кортизол (който ни събужда) (Фиг.1). Тези дневни цикли могат, също така, да се наблюдават и в емоциите ни през деня (Фиг.2).



Фиг. 1. Синхронните колебания на кортизола, мелатонина и телесната температура през деня и нощта при гълъб (Hickie et al. 2013).



Фиг. 2. Дневните цикли на позитивни (щастие, радост) и негативни (нетърпение, загриженост) емоции при гълъб (Stone et al. 2006).

Тъй като хората се различават по това как хормоните и емоциите им се колебаят през деня, те могат да бъдат разделени на три основни хронотипа:

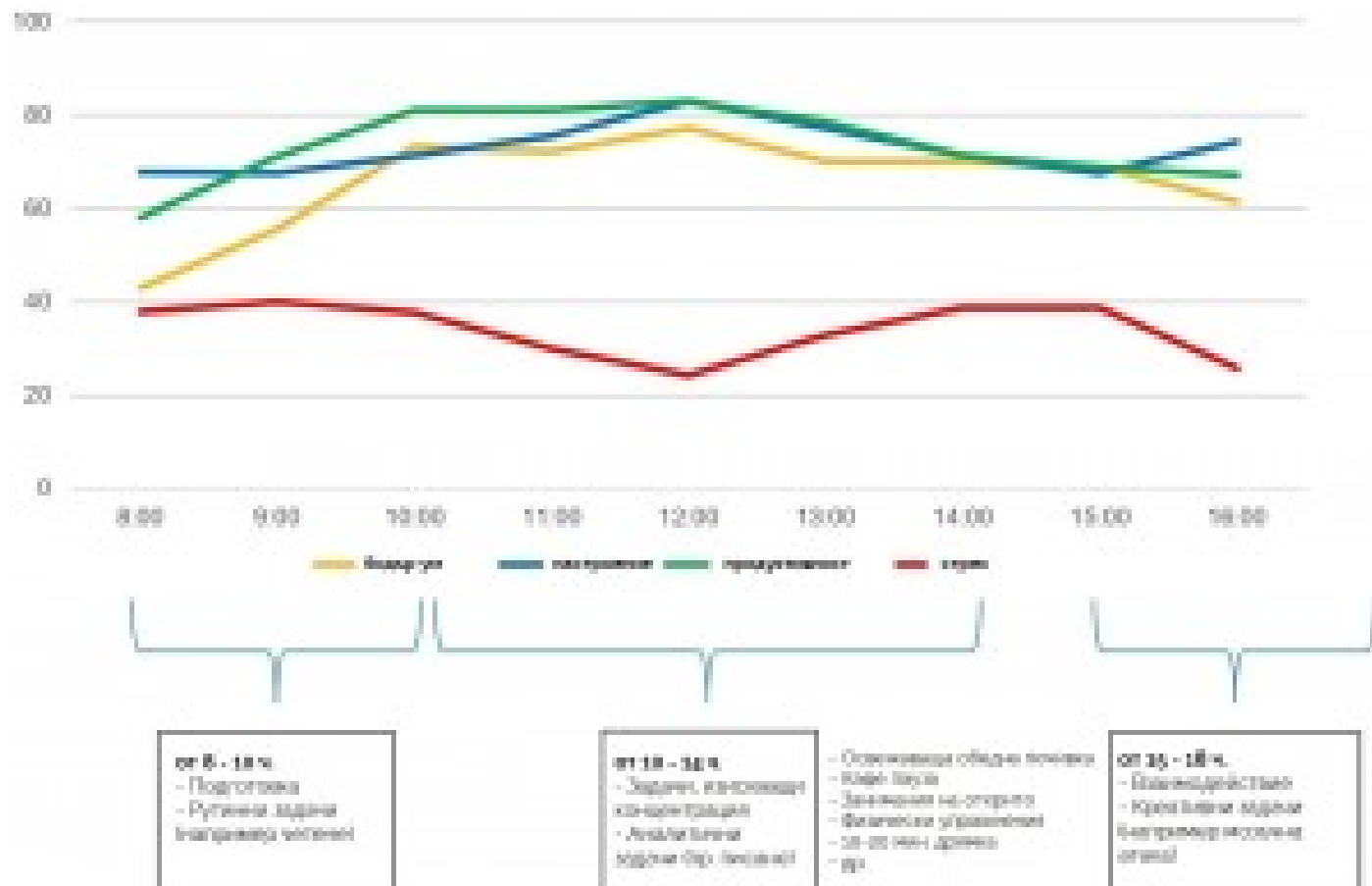
1. Чучулиги, при които производството на кортизол започва много по-рано през деня и поради тази причина се будят рано, а върховата точка на енергията им е сутрин.
2. Гълъби, при които производството на кортизол намалява след обяд и поради това може да изпитат следобеден спад в енергията;
3. Сиви, произвеждащи мелатонин много по-късно вечер, поради което често са активни късно вечер и им е трудно да се будят сутрин.

Може да тествате какъв е Вашият хронотип, като използвате въпросника, публикуван тук: [ТУК](#).

Какво означава да хрономоделираме работните процеси и защо да го правим?

Познаването на хронотипите и енергийните върхове и спадове може да бъде изключително полезно за ефективното планиране на работните задачи и оптималното използване на индивидуалната енергия. Този процес се нарича „хрономоделиране“ (chronocrafting). Работата може да бъде свършена както по време на енергиен връх, така и на спад, но самите дейности през тези периоди са различни (Фиг. 3).

- Когато енергията е в своята върхова точка - най-добре и продуктивно се изпълняват детайлни задачи, дейности с голямо натоварване и физическа работа
- По време на енергиен спад - препоръчва се да се изпълняват креативни задачи или рутинна работа, тъй като те помагат за възстановяването на енергията.



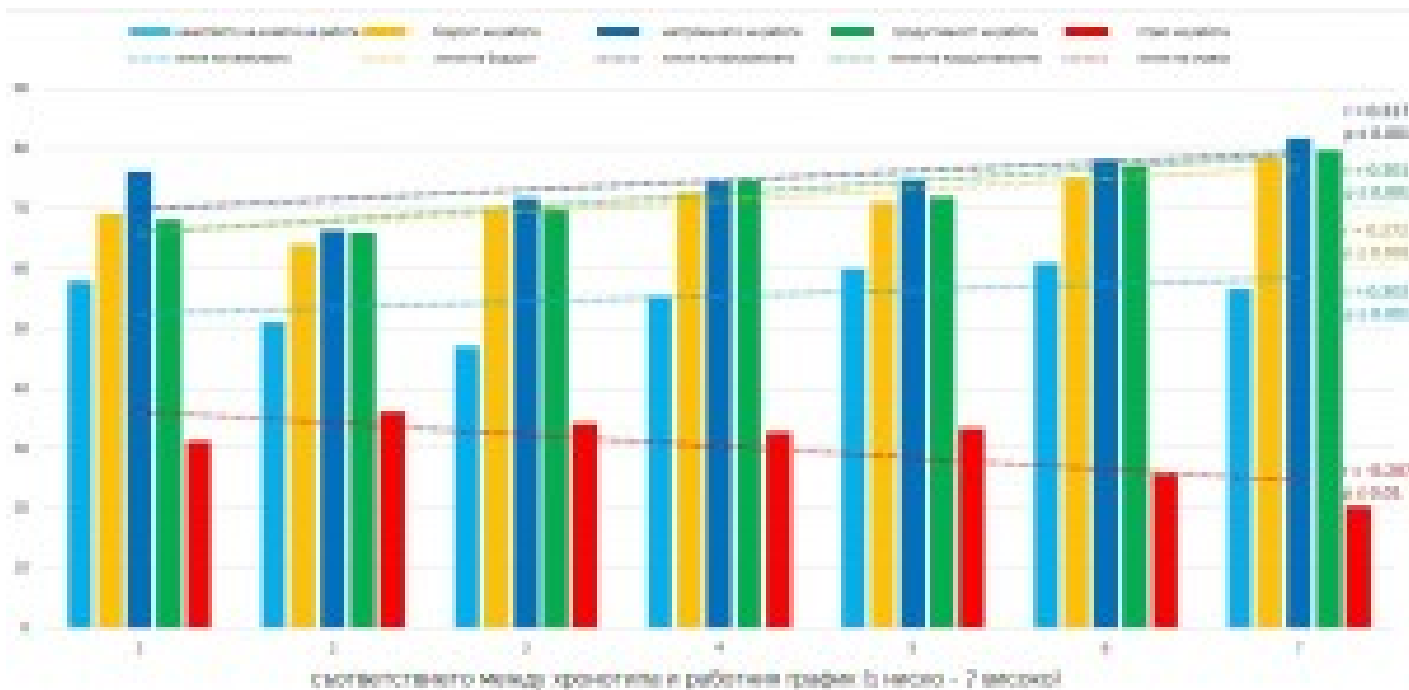
Фиг. 3. Пример за планирани работни задачи на гълъб. За чучулигите ритъмът може да бъде 1-3 часа по-рано,

а за совите - по-късно.

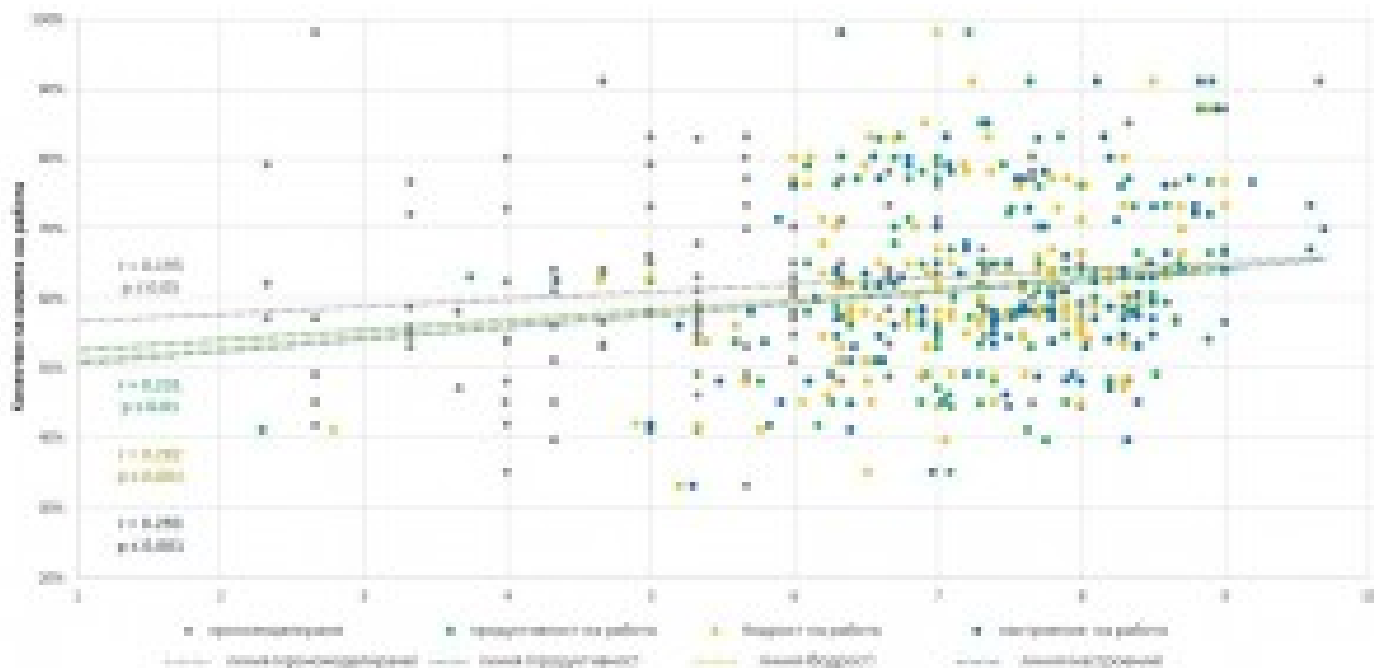
Различни аспекти от енергията на работното място са свързани с положителни резултати както на работа, така и извън нея. Хората, които хрономоделират са по-продуктивни и креативни. Те също така са по-щастливи и по-често изцяло потъват в работата си и имат повече контрол върху дневните си задачи. В допълнение, според редица проучвания, хрономоделирането намалява стреса и умората.

В проекта, обект на настоящата статия, в измерванията, направени от финландския партньор, съответствието между хронотипа и работния график беше значително и забележимо свързано със субективното усещане за бодрост, настроението, производителността и стреса на работа и с цялостното възприятие за качеството на живота на работното място (Фиг. 4). От своя страна, качеството

на живота на работа е значимо обвързано с хронотипа, производителността и настроението на работа (Фиг. 5). Поради тази причина, човек е в състояние да подобри благосъстоянието на работа, като живее според хронотипа си и взема предвид енергийните си нива при планирането на работните задачи.



Фиг. 4. Корелацията между хронотипа и качеството на работния живот, бодростта, настроението, производителността и стреса на работа.



Фиг. 5. Корелацията между качеството на живота на работа и производителността, бодростта и настроението на работа и хрономоделирането.

Наръчник за експертите по човешки ресурси (ЧР) - как да работите за енергията на работното място така, че тя да работи за организацията ви

Ето защо, поради изброените по-горе причини, е важно да „произвеждаме повече енергия на работа“. Този процес е споделена отговорност между работодателите и служителите. В международния проект, в който участваха организации от Белгия, Финландия и България, разработихме Практическо ръководство (Наръчник за МЧР), за да помогнем на организациите да започнат да работят за енергизирането на работното място.

Наръчникът може да се ползва от онези актьори в организацията, които участват в разработването на политиките за благосъстоянието, като напр. експертите по човешки ресурси или тези по безопасни и здравословни условия на труд. Наръчникът се състои от 2 основни части. Първата очертава пътя/ процеса и различните спирки/ стъпки в него. За всяка спирка/ стъпка сме подготвили съвети, препоръки и образци как да бъдат изпълнени описаните дейности и постигнати планираните цели. (Фиг.6)



Фиг. 6. Пътна карта за енергизиране на работното място - Наръчник за МЧР

Във втората част са включени доказани наблюдения и съвети как да се работи върху всеки от следните типове енергия: физиологична (т.е. здравето), психична (т.е. концентрацията), емоционална (т.е. усещането за свързаност, че сме част от нещо по-голямо) и духовна (т.е. ценностите и целите ни) (Фиг. 7). Въпреки че различните форми на енергия се дискутират по отделно, те не работят така, а оказват влияние една на друга. Като организация може да започнете с типа

енергия, която в най-голяма степен отговаря на спецификата на организацията и нуждите на служителите ви, но е важно да не изпускате от погледа си и другите типове енергия.



Фиг. 7. Главите от Наръчника за МЧР, в които се описват различните типове енергия на работа

Платформа за електронно обучение - интерактивен и мащабируем начин за повече енергия на работа

Част от успешната история на проекта е платформата www.actauni.com, разработена съвместно от партньорите по проекта. Мисията на АктаЮни е да акумулира знание за това как да управляваме енергията на персонално и организационно ниво така, че служителите ни да са по-мотивирани, по-

ефективни, по-здрави и по-щастливи, а компаниите ни да са по-конкурентоспособни и печеливши.

АктаЮни предлага обучения за циркадната енергия и хронотипа, енергията на работното място и моделирането на работния процес, за физиологичната енергия и съня, както на индивидуално, така и на екипно ниво. Разработени са 7 (седем) основни курса, достъпни на 3 (три) езика – английски, фламандски и български. На този етап платформата не изисква регистрация за достъп до обучителното съдържание и то може лесно и бързо да бъде достъпно и ползвано.

Чрез платформата мениджърите и професионалистите по ЧР могат да използват онлайн или да изтеглят практическия Наръчник за ЧР „Как да работим за енергията на работното място“ (<https://actauni.com/hr/>), описан в предходната секция на статията. Документът е организиран на модулен принцип и всяка организация, според нуждите си, може да започне от определена стъпка в процеса и „да сглоби“ свой собствен Наръчник и методология.

В допълнение, АктаЮни предлага пространство, в което всеки може да сподели знанието и опита си, да стане учител и публикува собствен курс. Ръководство стъпка по стъпка ще подпомогне бъдещите учители да направят това с минимални усилия, а екипът на българския партньор Идеин ЕООД, който ръководи разработването на платформата, е винаги готов да окаже необходимата подкрепа и съвет.

Автори:

Marko Tanskanen, специалист НИРД и иновации, Active Life Lab, Финландия

Д-р Jana Deprez, изследовател и ръководител на проекта, Католически университет в Льовен, Белгия (КУЛ)

Д-р Ellen Delvaux, изследовател, IDEWE, Белгия

Жечка Калинова, ръководител на проекта, основател и управител на Идеин ЕООД, България

Заглавието на проекта на английски език е CARVE project (Circadian Activity Revitalizing Vocational Energy). На български сме го превели „Иновативни практики за моделиране на работните процеси“.

Финландският партньор е *Active Life Lab*, звено за изследвания и развой към Югоизточния финландски университет по приложни науки (*Xamk*), помещаващо се в сградата на *Saimaa Stadium* и създадено през 2018 в *Mikkeli*. *Active Life Lab* постига мисията си като, съвместно с различни партньори, систематично събира информация за услугите за повишаване на благосъстоянието на работа, провеждане на авангардни изследвания за разработване на услуги и прилагане на теорията в практиката. За повече информация, посетете: <https://www.xamk.fi/en/rdi/active-life-lab/>.

Католическият университет в Льовен (*КУЛ*) и *IDEWE* (Служба за външни услуги за превенция и защита на работното място) са нашите партньори от Белгия. *КУЛ* е сред водещите световни университети и има репутацията на изключително иновативна институция (включен е в класацията на *Ройтерс* за най-иновативните университети в света). Университетският екип се състои от експерти по съня, организационната психология и благосъстоянието, които са участвали в поредица успешни международни изследователски проекти. *IDEWE* подпомага организациите в създаването и прилагането на политики за благосъстоянието. Мисията на *IDEWE* е да допринася за физическия и психически интегритет на гражданите и да предпазва работната и личната им среда от щети. За повече информация, посетете <https://www.kuleuven.be/english/>.

Българският партньор е *Идеин ЕООД*, водеща българска консултантска компания с повече от 15 години утвърдено присъствие и опит в областта на управлението и изпълнението на проекти. Настоящия проект се осъществява в една от ключовите области на експертиза на компанията, а именно прилагането на иновативни решения на пазара на труда и работната сила в България. За повече информация, посетете www.idein.eu.