24 Απριλίου 2021

Σύντομα διαλείμματα για αυξημένη παραγωγικότητα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα σύντομα διαλείμματα είναι εθελοντικά, μικρά σε χρονικό διάστημα και κυρίως εθελοντικά κατά την διάρκεια της ημέρας που ενισχύουν την παραγωγικότητα...



Πληθώρα ερευνών επισημαίνει ότι οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να κάνουν πολλά και σύντομα διαλείμματα στην δουλειά την ημέρα που αισθάνονται κουρασμένοι, αυτό όμως δεν είναι κακό, αφού σύμφωνα με νέα μελέτη φαίνεται ότι τα σύντομα διαλείμματα μπορούν να μας βοηθήσουν να ανακάμψουμε από την πρωινή κόπωση, ενισχύοντας την παραγωγικότητά μας κατά την διάρκεια της ημέρας.

Τι περιλαμβάνουν τα σύντομα διαλείμματα

Τα σύντομα διαλείμματα είναι εθελοντικά, μικρά σε χρονικό διάστημα και κυρίως εθελοντικά κατά την διάρκεια της ημέρας και μπορεί να περιλαμβάνουν διακριτικές δραστηριότητες, όπως ένα σνακ, η συνομιλία με έναν συνάδελφο ή ακόμα και το τέντωμα.

«Ένα μικρό διάλειμμα είναι, εξ ορισμού, σύντομο. Ωστόσο, ένα διάλειμμα πέντε λεπτών μπορεί να αποτελέσει την χρυσή τομή για την χαλάρωση αλλά και την ενίσχυση της ενέργειας» επισημαίνουν οι ερευνητές πίσω από την μελέτη.

Τα ευρήματα της μελέτης ήταν ξεκάθαρα: τις μέρες που οι άνθρωποι ήταν ήδη κουρασμένοι όταν έφθασαν στη δουλειά, έτειναν να κάνουν μικρά διαλείμματα πιο συχνά.

Πώς λειτουργούν

Τα σύντομα διαλείμματα τους βοήθησαν όμως να διατηρήσουν και τα επίπεδα της ενέργειάς του σε επιθυμητό επίπεδο. Αυτό, με τη σειρά του, τους βοήθησε να

ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της εργασίας και να ασχοληθούν καλύτερα με όλα όσα έχουν κάνουν.

«Τα συχνά διαλείμματα σάς βοηθούν να διαχειριστείτε τους ενεργειακούς πόρους σας κατά τη διάρκεια της ημέρας και αυτό είναι ιδιαίτερα ευεργετικό σε ημέρες που είστε κουρασμένοι» επισημαίνουν οι ερευνητές.

Πηγή: imommy.gr