

СЕКРЕТЫ ПРОДУКТИВНОСТИ: РАБОТОСПОСОБНОСТЬ



Романова И.А.
к.пед.наук,
доцент кафедры управления
персоналом ГУУ,
специалист РУМЦ

ТРУДОСПОСОБНОСТЬ. ОГРАНИЧЕНИЯ

- **Первая степень трудоспособности.** При первой степени сотрудник может работать в обычных условиях труда при снижении квалификации, тяжести, напряженности или уменьшении объема работы
- **Вторая степень трудоспособности.** При второй степени сотрудник может работать в специально созданных условиях труда с использованием вспомогательных технических средств
- **Третья степень трудоспособности.** При третьей степени сотрудник может работать со значительной помощью других лиц либо не способен к работе в связи с ограничениями жизнедеятельности или противопоказаниями

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ



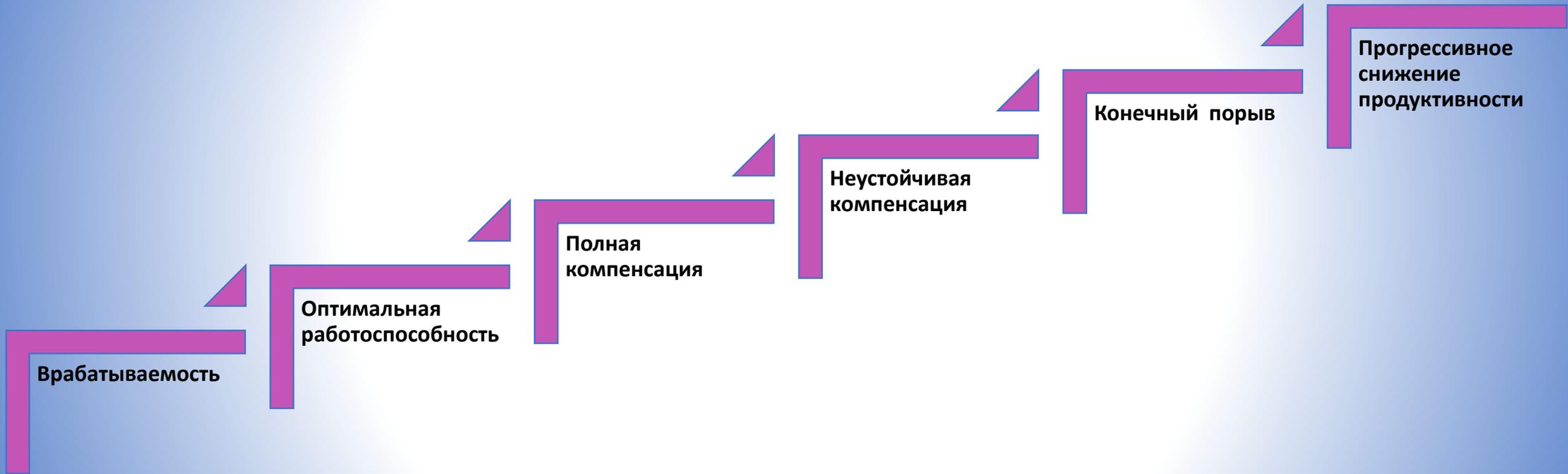
Потенциальная способность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

КАКОЙ БЫВАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ?

1. Оптимальная
2. Стрессовая
3. Экстремальная
4. Сниженная
5. Напряженная
6. Потенциальная



СТАДИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

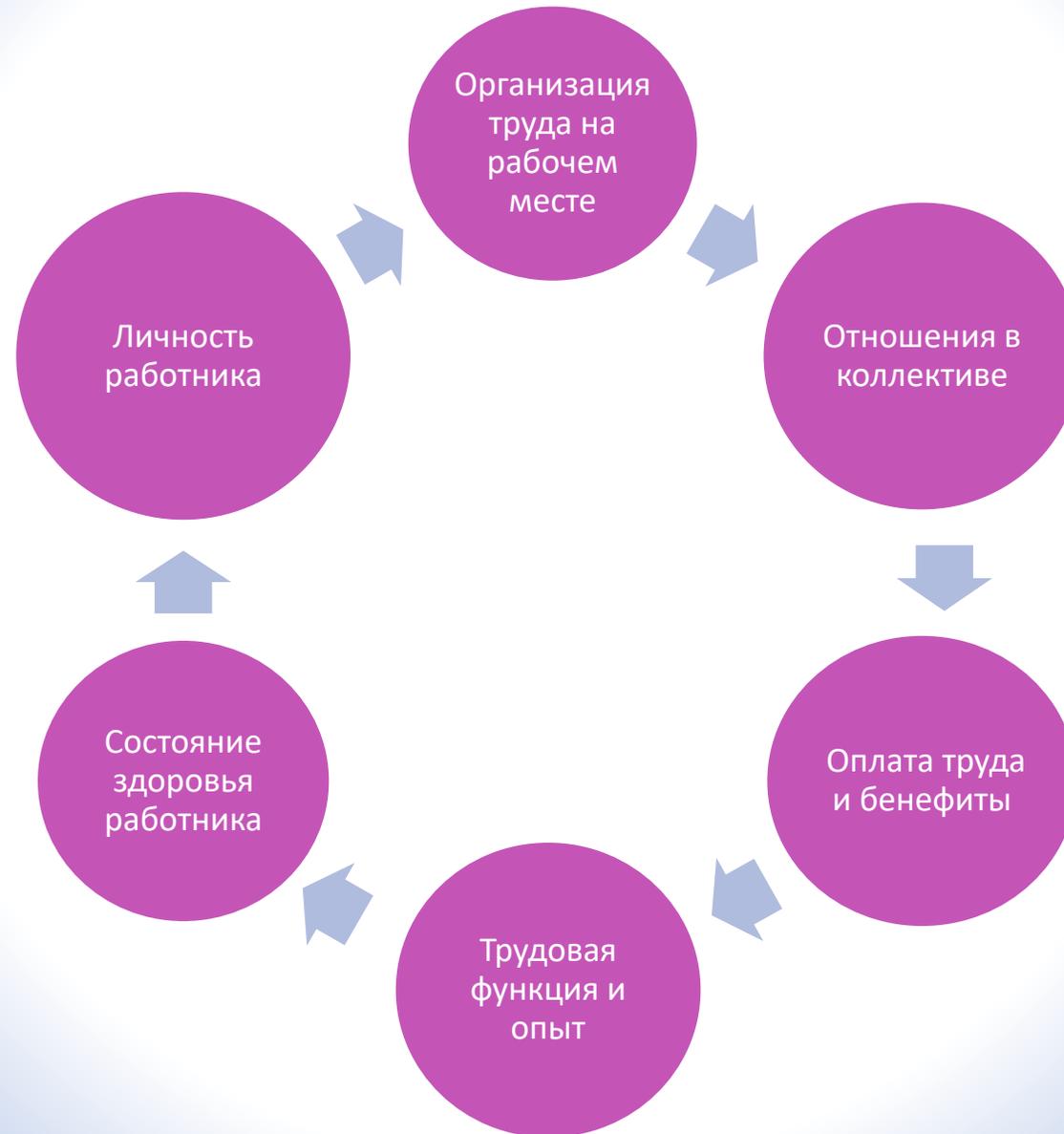


КАК ИЗМЕРЯЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ?

Прямые показатели
(производительность
труда)

Косвенные
показатели
(функциональное
состояние человека)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ?



НЕГАТИВНО ВЛИЯЮТ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ УСЛОВИЯ ТРУДА

- микроклимат - некомфортный (необходимо теплое помещение, нормальное атмосферное давление)
- наличие вредных веществ, вибрации, ультразвука, излучения, аэрозоли
- полки расположены на уровне плеч и выше человеческого роста, столы - с нерегулируемой высотой и без наклона поверхности, стулья (кресла) - с нерегулируемой высотой сиденья и положением спинки;
- отсутствие места для кратковременного отдыха (в том числе лежа) и др.
- воздействие локальной вибрации, электромагнитных полей, инфракрасного и ультрафиолетового излучений
- постоянное зрительное напряжение в течение всего рабочего дня
- недостаточная освещенность, избыточная яркость, прямая и отраженная слепящая блёскость и др.



ВЛИЯЮТ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ



- Соблюдение/несоблюдение норм делового общения, включая онлайн-формат
- Уважение/неуважение коллег и руководителей
- Отсутствие/наличие серьезных конфликтов
- Отсутствие/наличие травли
- Тимбилдинг
- Неформальные отношения вне работы и пр.

ОПЛАТА ТРУДА И БЕНЕФИТЫ

- 1.Сокращенная продолжительность рабочего времени – для инвалидов 1-й и 2-й групп не более 35 часов в неделю.
- 2. Оплата труда за сокращенное рабочее время как за нормальную продолжительность рабочего времени
- 3.Привлечение к сверхурочной работе и работе в выходные, праздничные дни и в ночное время – с письменного согласия работника (ст. 99, 113, 96 ТК).
- 4.Удлиненный ежегодный оплачиваемый отпуск – не менее 30 календарных дней (ст. 23 Закона № 181-ФЗ).
- 5.Обязательный отпуск без сохранения зарплаты по требованию работника до 60 календарных дней в году (ст. 128 ТК)



ТРУДОВАЯ ФУНКЦИЯ И ОПЫТ



- Содержание работы (монотонность и стрессовый характер деятельности утомляют больше)
- Интерес к работе
- Понимание ее смысла и ценности для общества
- Сформированные профессиональные компетенции
- Опыт деятельности (новички утомляются быстрее)
- Имеющиеся карьерные достижения (вертикальные и/или горизонтальные)

КАКИЕ КАЧЕСТВА НЕ СПОСОБСТВУЮТ ОПТИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ?

1. Сверхмотивация
2. Перфекционизм
3. Целеустремленность
4. Эмоциональная стабильность
5. Заикленность на результате
6. Отсутствие навыков тайм-менеджмента
7. Дисциплинированность



КАКОЙ ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ОПТИМАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ?



- Сангвиник
- Холерик
- Флегматик
- Меланхолик

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО Я УТОМИЛСЯ?

Некоторые признаки утомления при **физической нагрузке**:

- мышечная слабость, чувство тяжести и скованности;
- боли в мышцах;
- потеря сил, трудность в поддержании физической активности;
- изменения сердечно-сосудистой системы: учащённое сердцебиение, повышение артериального давления, одышка;
- головокружение и тошнота;
- нарушение координации движений.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО Я УТОМИЛСЯ?



Некоторые признаки утомления при **умственной нагрузке**:

- снижение концентрации внимания: проблемы с фокусировкой на задаче, рассеянность, забывчивость;
- ухудшение памяти: сложности с запоминанием новой информации, воспроизведением уже усвоенного материала;
- снижение скорости мышления и обработки информации;
- замедление реакций, трудности в принятии решений;
- эмоциональная лабильность: раздражительность, апатия, снижение мотивации;
- головные боли: ощущение давления в голове, локализованная боль в висках или лбу.

КАК СОХРАНИТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ?

- Режим труда и отдыха
- Баланс между личной и рабочей жизнью
- Активный отдых
- Хобби
- Эмоциональная саморегуляция (аутотренинг, аффирмации и пр.)
- Коррекция профессиональных и карьерных целей
- Медицинские осмотры и пр.

