



Сокращенный рабочий день — залог счастья?

Эксперимент показал, что 6 часов работы не хуже, чем 8

Жители больших городов ежедневно сталкиваются со стрессом не только на работе, но и по дороге в офис. Да и сама дорога может занимать довольно много времени, которое можно потратить более рационально — например, на сон. В связи с этим руководители нескольких шведских компаний решили провести эксперимент и изменить режим работы своих сотрудников — отныне они трудятся по 6 часов в день.

По словам Линуса Фельдта, CEO одной из скандинавских компаний, занимающихся разработкой мобильных приложений, сокращение количества рабочих часов не оказало негативного влияния на эффективность компании. Скорее наоборот: благодаря более конструктивной работе и отказу от посторонней деятельности, преимущественно от общения в социальных сетях, удалось достичь высоких

результатов. Сотрудники, у которых появилось время для занятий спортом, отдыха и общения с семьей, приходят на работу в хорошем настроении, что снижает вероятность возникновения конфликтных ситуаций и располагает к активной деятельности.

Опыт шведских компаний может быть полезен и в российских мегаполисах.