

Bez pracy nie ma kołaczy - to prawda, ale jak się okazuje, tylko do pewnego poziomu...

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 03, wrzesień 2019 11:41

Dawid Kulpa

Odśłony: 1747

Naukowcy ze Stanford University uważają, że osoba pracująca 55, 60 czy 70 godzin tygodniowo, w efekcie wypracuje identyczny wynik. Mówiąc wprost, powyżej pewnego poziomu zmęczenia zawodowego, dalsza praca już w niczym nie pomaga.

Jeśli pracujemy więcej niż 55 godzin tygodniowo, to żadnych więcej kołaczy nie będzie – przynajmniej nie w kontekście tego, że coś faktycznie wypracujemy. Jeśli jesteśmy przepracowani, to niestety pracujemy gorzej i w efekcie osoba, która spędza w pracy 60 czy 65 godzin, wcale nie wypracuje więcej niż osoba, która jest w niej 55 godzin. Te 55 godzin, zdaniem naukowców (John Pencavel ze Stanford University) jest graniczną liczbą godzin. Jeśli pracujemy więcej, to jesteśmy tak zmęczeni przez cały ten czas, że pracujemy nieefektywnie i wolno a do tego popełniamy więcej błędów.

Jeśli zatem szcycimy się tym, że pracujemy non stop, to może przemyślny, czy to na pewno ma sens.

Źródło: infopraca.pl