

La pausa caffè con i colleghi aiuta ad essere più produttivi

Durante la giornata lavorativa sembra essere un momento irrinunciabile: ora anche le ricerche confermano che la pausa caffè aiuta a lavorare meglio, allevia lo stress e aumenta la produttività. Non è un caso, infatti, che anche in convegni e congressi venga inserito il “**coffee break**”: questa pausa ha numerosi benefici. Se le proprietà di questa bevanda sono ormai più che note, è rilevante anche la “missione sociale” che ha nell’ambiente di lavoro: l’interazione con i colleghi e i momenti di pausa permettono di “ricaricare” le energie.

Quali sono i benefici della pausa caffè con i colleghi?

1. Favorisce la socializzazione

Parole, idee, pensieri: che sia al bar o davanti alla macchinetta, tra un sorso di caffè e l’altro c’è uno scambio di battute continuo tra i colleghi, che possono riguardare gli ambiti più disparati. Si approfondiscono conoscenze, si instaurano nuovi rapporti, si crea un ambiente di lavoro più sereno e rilassato.

Questo momento di pausa è “strategico” soprattutto per i nuovi arrivati che, in un momento più informale, possono farsi conoscere e riescono a inserirsi meglio nel gruppo.

2. Ha effetti benefici sul fisico

Indipendentemente dal caffè, fare una pausa a lavoro è fondamentale per lavorare al meglio: restare ore e ore incollati alla scrivania non fa bene né al fisico né alla mente. La pausa è utile, quindi, per rilassarsi qualche minuto e rimettersi a lavoro più “freschi” e concentrati.

3. Aiuta la collaborazione tra i colleghi

In un momento di break, i colleghi possono fare il punto su questioni o problemi aziendali: staccando gli occhi dal computer e uscendo dall'ufficio, si riesce a valutare alcune situazioni in maniera diversa, da un'altra prospettiva. Lo spirito di gruppo, la solidarietà e la collaborazione ne usciranno rafforzati.

4. Allevia le tensioni a lavoro

Lavorare senza sosta non vi farà diventare più produttivi e, soprattutto sotto pressione, il rischio di sbagliare è molto alto. Scambiare qualche parola con i colleghi, parlare di qualcosa che non riguardi l'ambito lavorativo, vi farà staccare la mente. La tensione sicuramente si allevierà e ritornerete alla scrivania più concentrati e motivati.

5. Migliora l'organizzazione del lavoro

Decidere quando fare la pausa aiuta a organizzare meglio il lavoro: prefissarsi un momento di break stimola una migliore gestione del tempo e delle attività da svolgere.

Fonte: Humangest

Gli errori gravi dei manager che fanno scappare i dipendenti migliori

Un avanzamento di carriera, un compenso più alto o un ambiente di lavoro migliore e più stimolante. Tutti validissimi motivi che possono spingere un dipendente a **cambiare azienda**, cui si aggiunge la possibilità di **non rivedere mai più il proprio**

capo. Nemmeno sui mezzi pubblici, nemmeno dipinto in cartolina. Inutile nascondere: spesso il fuggifuggi generale degli impiegati migliori dipende proprio dagli atteggiamenti e dai comportamenti sbagliati del **manager** di turno. Il magazine **Entrepreneur** ha provato ad elencare questi **errori clamorosi**, nel tentativo di far riflettere le varie Miranda Priestly (quella del Diavolo veste Prada, per capirci) sparse tra gli uffici del globo.

Esagerare con i carichi di lavoro

La tentazione di affidare gran parte del lavoro ai tuoi sottoposti migliori può venire. Ma attenzione: se questo non corrisponde a un aumento del compenso o a una promozione potrebbe rivelarsi del tutto controproducente. Perché l'impiegato di turno vivrà il carico eccessivo di responsabilità come una sorta di punizione per la propria bravura. E per questo inizierà a produrre sempre meno, nel tentativo di vedere tornare a livelli umani i propri impegni. O in alternativa cercherà un altro lavoro.

Non riconoscere il giusto merito

A volte può bastare anche un "Bravo" a fine giornata, o una pacca sulla spalla. Altre volte è più importante un riconoscimento pubblico, magari fatto davanti all'intero ufficio. Un buon manager deve conoscere la psicologia dei propri collaboratori e comportarsi di conseguenza. Certo, di tanto in tanto anche un incentivo economico e qualche premio sono necessari, per dimostrare che l'apprezzamento è sincero.

Infischiarsene del lato umano

Lavori almeno 8 ore al giorno fianco a fianco con i tuoi dipendenti, ma di loro non sai nulla. Non conosci le loro passioni, non ti importa che cosa fanno nel tempo libero, non te ne può fregare di meno se i loro bambini stanno bene e fanno i bravi a scuola. Risultato: impiegati in fuga. È l'importanza dell'empatia. Perché il lato professionale non

può esistere senza (almeno un briciolo di) quello umano.

Non rispettare le promesse

Attenzione, perché su questo punto, caro boss, ti giochi la fiducia del tuo team. Sbandierare promesse in lungo e in largo ti può far apparire come un supereroe, e riuscirai così a motivare al meglio i tuoi collaboratori. Se però poi non manterrai esattamente quello che hai prospettato, sappi che perderai magicamente ogni potere. E la fiducia, si sa, è difficile da riconquistare.

Assumere e promuovere le persone sbagliate

Non c'è nulla di più sbagliato di assumere o premiare un dipendente perché ti è più simpatico degli altri, o perché lo frequenti anche al di fuori del lavoro. Un buon capo deve comunque rimanere oggettivo e valutare i membri della propria squadra dal punto di vista esclusivamente professionale. La pizza nel week-end è una cosa, l'aumento in busta paga è un'altra. Il rischio è quello di alimentare gelosie e frustrazioni tra le tue fila.

Ignorare le passioni e le capacità del dipendente

Unire l'utile al dilettevole è il meglio che si possa fare, anche in ufficio. Dare ai propri sottoposti la possibilità di esprimersi anche attraverso le proprie inclinazioni personali è fondamentale per farli sentire soddisfatti e per ottenere un buon risultato. Al contrario, togliere loro ogni chance e relegarli al loro compito meccanico li porterà a scappare.

Non investire sulla crescita dell'impiegato

La persona che hai assunto deve garantirti affidabilità e autonomia, certo. Ma tu, allo stesso tempo, devi assicurarle una possibilità di crescita personale, di espressione del proprio talento. Continuando a valutare il suo operato, e correggendolo se necessario. I lavoratori più appassionati (e dunque migliori) sentono un costante bisogno di vedere considerato il proprio operato.

Avere paura dei cambiamenti e della creatività altrui

Succede spesso: davanti a una proposta di cambiamento avanzata da un sottoposto, il manager si irrigidisce. Grave errore, perché un capo deve sempre pensare al risultato e al bene del proprio gruppo di lavoro. E non al proprio ego. Castrare sul nascere ogni iniziativa autonoma e creativa porterà l'impiegato a pensare "Ah, se fossi io il manager... e invece...".

Non riuscire a stuzzicare il proprio team nel modo giusto

Le grandi sfide portano energia e creatività in un ambiente lavorativo. Soprattutto quelle all'apparenza impossibili. Incentivare la propria squadra di lavoro, magari mettendola un tantino al di fuori della propria comfort zone, può aiutare a rivitalizzare l'ufficio e a stimolare la creatività del singolo. Non farlo, invece, porta alla noia. E alla volontà di guardarsi intorno alla ricerca di un posto di lavoro più stimolante.

Fonte: www.gqitalia.it