

8 MART 2024

DÜNYA GAZETESİ

İş Dışı Aktivitelere Ayrılan Süre: 3 Saat

Çalışma Hayatı Analizi ve İyi Oluş Gereksinimleri Araştırmasının sonuçlarına göre, çalışan destek programları işverenler için ve çalışanlar için bir dizi fayda sunuyor. Bu programlar motivasyonu artırarak geleceğe dair umutlu bir bakış açısı kazandırıyor ve çalışanların şirkete olan bağlılığını güçlendiriyor. Araştırma sonuçlarına göre, şirketlerin yüzde 76,5'i en az bir konuda destek hizmeti sunuyor.

İş yaşamının dinamikleri ve çalışanların iyi oluşu, günümüzde işverenlerin en çok üzerinde durduğu konulardan biri haline geldi. Modern çağın getirdiği yoğun iş temposu ve sürekli değişen çalışma şartları altında çalışanların sağlığı, mutluluğu ve genel iyi oluş hali kurumların sürdürülebilir başarısı için kritik öneme sahip. AVİTA Çalışan Destek Programı'nın ZENNA Danışmanlık iş birliğinde bin 210 beyaz ve mavi yakalı çalışanın katılımıyla gerçekleştirdiği "Çalışma Hayatı Analizi ve İyi Oluş Gereksinimleri Araştırması" nm sonuçları iş dünyasına çalışanların gerçek ihtiyaçlarını ve mutluluklarını artırmak adına hangi alanlarda iyileştirmeler yapılması gerektiğini gösteriyor. Araştırma, çalışanların iş başındaki ortalama saatleri, demografik faktörlere ve sektörler göre değişen verimlilik düzeyleri ve iş yerinde iyi oluşun önemine dair bulgular sunuyor. Sabah saatleri daha verimli Araştırma sonuçlarına göre, çalışanlar genellikle sabah saatlerini daha verimli buluyor ve bu durum iş gününün nasıl yapılandırılması gerektiği konusunda önemli ipuçları sunuyor. Çalışanların yüzde 64'ü sabah saatlerinin daha verimli geçtiğini vurguluyor. Özellikle 10.00-12.00 saatleri arasının en yüksek verimlilik potansiyeline sahip olduğu belirtiliyor. Bu da işverenlerin bu saatleri stratejik görevler veya kritik toplantılar için ayırması gerektiğini işaret ediyor. İş yerinde iyi oluşun sağlanması sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değil aynı zamanda çalışanların psikolojik ve sosyal iyi oluşlarını da kapsıyor. Araştırma, çalışanların büyük bir kısmının sağlıkla ilgili konularda sürekli bilgi ihtiyacı hissettiğini ve bu konuların kişisel öncelikler arasında önemli bir yer tuttuğunu gösteriyor. Bu, işverenler için, çalışan destek programlarını kapsamlı bir şekilde sunmanın ve bu programları sürekli güncellenen önemini vurguluyor. Araştırma kitlesinin yüzde 63,2'si tıbbi bilgi arayışında olduğunu belirtiyor. Çalışanların yüzde 73,4 'ü gün içerisinde bel, boyun ve sırt ağrıları yaşadığını ifade ediyorlar. Kaybolan zamanın yönetimi mesai saatleri içinde kaybolan zamanın yönetilmesi de günümüz iş dünyasında önemli bir mesele haline geldi. Araştırmada belirtilen ortalama 67 dakikalık bilgi arama süresi ve iş dışı aktiviteler için harcanan zaman işverenlerin dikkatini çekmeye başlıyor. Bu durum, iş yerlerinde daha etkili zaman yönetimi stratejileri geliştirilmesi ve çalışanların dikkatini dağıtan etmenlerin azaltılması gerektiğini gösteriyor. Çalışanların mesai saatleri içerisinde zaman harcadıkları iş dışı aktiviteler araştırıldığında en çok zaman harcadıkları etkinliklerin sıcak içecekler hazırlama, sosyal medya kullanımı, mesajlaşmalar, iş dışı sohbet ve telefon görüşmeleri ve haber sitelerini okuma olduğu görülüyor. Çalışanların iş dışı aktivitelere ayırdığı ortalama süreye bakıldığında, günlük 3 saatlik (177 dakika) bir kayıp dikkat çekiyor. Bu süre içinde en çok zaman harcanan aktiviteler sosyal medya (26 dakika), iş dışı "Çalışan destek programları öne çıkıyor" Çalışanların iyi oluş halinin iş yaşamının vazgeçilmez parçası olduğunu vurgulayan Remed Assistance CMO'su Hikmet Nakilcioğlu,"Bunu sağlama noktasında kurumlara önemli bir görev düşüyor: Çalışanların

ihtiyaçlarını anlamak. Çalışanların iyi oluşu sadece kendi sağlıkları için değil aynı zamanda işyerindeki genel verimlilik için de kritik bir rol oynuyor, iyi olma haline yapılan yatırımlar sadece bireysel başarı için değil aynı zamanda iş ortamındaki başarı için de kritik bir faktör. Çalışan iyi oluş haline yapılan yatırımların başında da çalışan destek programları geliyor" diyor. sohbet (21 dakika) ve mesajlaşmalar (19 dakika) olarak öne çıkıyor. Çalışan destek programları hem işverenlere hem de çalışanlara bir dizi fayda sağlıyor. Araştırma, bu tür programların motivasyonu artırdığını, geleceğe dair umutlu bir bakış açısı kazandırdığını ve çalışanların şirkete olan bağlılığını güçlendirdiğini ortaya koyuyor. Araştırma sonuçlarına göre şirketlerin yüzde 76,5'i en az 1 konu da olsa destek hizmeti sağlarken, çalışanlar ise yüzde 64,9'luk oranla sağlanan bu desteklerden yararlanıyor.

İş dışı aktivitelere 3 ayrılan süre: saat

Çalışma Hayatı Analizi ve İyi Oluş Gereksinimleri Araştırması'nın sonuçlarına göre, çalışan destek programları işverenler için bir dizi fayda sunuyor. Bu programlar motivasyonu artırarak geleceğe dair umutlu bir bakış açısı kazandırıyor ve çalışanların şirkete olan bağlılığını güçlendiriyor. Araştırma sonuçlarına göre, şirketlerin yüzde 76,5'i en az bir konuda destek hizmeti sunuyor.

İş yaşamının dinamikleri ve çalışanların iyi oluşu, günümüzde işverenlerin en çok üzerinde durduğu konulardan biri haline geldi. Modern çağın getirdiği yoğun iş temposu ve sürekli değişen çalışma şartları altında çalışanların sağlığı, mutluluğu ve genel iyi oluşu hali kurumların sürdürülebilir başarıları için kritik öneme sahip. **AVTA Çalışan Destek Programı'nın ZENNA Danışmanlık** iş birliğinde bin 210 beyaz ve mavi yakalı çalışanın katılımıyla gerçekleştirdiği "Çalışma Hayatı Analizi ve İyi Oluş Gereksinimleri Araştırması"nın sonuçları iş dünyasına çalışanların gerçek ihtiyaçlarını ve mutluluklarını artırmak adına hangi alanlarda iyileştirmeler yapılması gerektiğini gösteriyor. Araştırma, çalışanların iş başındaki ortalama saatleri, demografik faktörlere ve sektörlere göre değişen verimlilik düzeyleri ve iş yerinde iyi oluşun önemine dair bulgular sunuyor.

Sabah saatleri daha verimli
Araştırma sonuçlarına göre, çalışanlar genellikle sabah saatlerini daha verimli buluyor ve bu durum iş gününün nasıl yapılandırılması gerektiği konusunda önemli ipuçları sunuyor. Çalışanların yüzde 64'ü sabah saatlerinin daha verimli geçtiğini vurguluyor. Özellikle 10.00-12.00 saatleri arasının en yüksek verimlilik potansiyeline sahip olduğu belirtiliyor. Bu da işverenlerin bu saatleri stratejik görevler veya kritik toplantılar için ayırması gerektiğini işaret ediyor. İş yerinde iyi oluşun sağlanması sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değil aynı zamanda çalışanların



psikolojik ve sosyal iyi oluşlarını da kapsıyor. Araştırma, çalışanların büyük bir kısmının sağlıkla ilgili konularda sürekli bilgi ihtiyacı hissettiğini ve bu konuların kişisel öncelikler arasında önemli bir yer tuttuğunu gösteriyor. Bu, işverenler için, çalışan destek programlarının kapsamlı bir şekilde sunmanın ve bu programların sürekli güncellenmesini önemini vurguluyor. Araştırma kitlesinin yüzde 63,2'si tıbbi bilgi arayışında olduğunu belirtiyor. Çalışanların yüzde 73,4'ü gün içerisinde bel, boyun ve sırt

agrılarını yaşadığını ifade ediyorlar.

Kayıbolan zamanın yönetimi
Mesai saatleri içinde kaybolan zamanın yönetilmesi de günümüz iş dünyasında önemli bir mesele haline geldi. Araştırmada belirlenen ortalama 67 dakikalık bilgi arama süresi ve iş dışı aktiviteler için harcanan zaman işverenlerin dikkatini çekmeye başlıyor. Bu durum, iş yerinde daha etkili zaman yönetimi stratejileri geliştirilmesi ve çalışanların dikkatini dağıtan etmenlerin azaltılması

gerektiğini gösteriyor. Çalışanların mesai saatleri içerisinde zaman harcadıkları iş dışı aktiviteler araştırıldığında en çok zaman harcadıkları etkinliklerin sıcak içecekler hazırlama, sosyal medya kullanımı, mesajlaşmalar, iş dışı sohbet ve telefon görüşmeleri ve haber sitelerini okuma olduğu görülüyor. Çalışanların iş dışı aktivitelere ayrılan ortalama sürece bakıldığında, günlük 3 saatlik (177 dakika) bir kayıp dikkat çekiyor. Bu süre içinde en çok zaman harcanan aktiviteler sosyal medya (26 dakika), iş dışı

"Çalışan destek programları öne çıkıyor"

Çalışanların iyi oluş halinin iş yaşamının vazgeçilmez parçası olduğunu vurgulayan **Rümeysa Kasınoğlu** CMO'su Hikmet Nakilçioğlu, "Bunu sağlama noktasında kurumlara önemli bir görev düşüyor. Çalışanların ihtiyaçlarını anlamak, çalışanların iyi oluşu hali sadece kendi sağlıkları için değil aynı zamanda iş yerindeki genel verimlilik için de kritik bir rol oynuyor. İyi olma haline yapılan yatırımlar sadece bireysel başarı için değil aynı zamanda iş ortamındaki başarı için de kritik bir faktör. Çalışan iyi oluş haline yapılan yatırımların başında da çalışan destek programları geliyor" diyor.

sohbet (21 dakika) ve mesajlaşmalar (19 dakika) olarak öne çıkıyor. Çalışan destek programları hem işverenlere hem de çalışanlara bir dizi fayda sağlıyor. Araştırma, bu tür programların motivasyonu artırdığını, geleceğe dair umutlu bir bakış açısı kazandırdığını ve çalışanların şirkete olan bağlılığını güçlendirdiğini ortaya koyuyor. Araştırma sonuçlarına göre şirketlerin yüzde 76,5'i en az 1 konu da olsa destek hizmeti sağlarken, çalışanlar ise yüzde 64,9'luk oranla sağlanan bu desteklerden yararlanıyor.