

GEMIDDELD 11 MINUTEN CONCENTRATIE OP KANTOOR



Werknemers die op een kantoor werken kunnen zich gemiddeld 11 minuten achter elkaar concentreren.

Hoe komt dat? Mensen die langslopen, een mobiele telefoon die steeds overgaat, overleg aan het blok naast je, er is veel afleiding in kantoor. Vooral de open kantoorryuimtes van tegenwoordig zijn funest voor het doen van werk dat concentratie vergt.

Een werknemer die onderbroken wordt, heeft bovendien steeds opnieuw enige tijd nodig om er weer helemaal in te komen. "Afleiding en het onvermogen om je te concentreren op kantoor hebben een negatieve invloed op de productiviteit, de betrokkenheid, het welzijn en de algehele prestaties binnen organisaties", zegt Donna Flynn, vicepresident van Steelcase Workspace Futures, dat er onderzoek naar deed.

Hersenen

We streven er continu naar om productiever te worden. Maar hoe meer we dat proberen, hoe vermoeider onze hersenen lijken te raken. Gebleken is dat multitasken alleen maar leidt tot minder productiviteit en slechtere resultaten. Hersenen hebben namelijk slechts een beperkte energiec capaciteit en gebruiken 20 procent van de totale lichaamsenergie. Dit maakt het sowieso onmogelijk om acht uur per dag volledig gefocust te zijn, ook buiten kantoor. De aandachtscurve van het brein heeft nu eenmaal een natuurlijk dagritme met pieken en dalen.

Sturen

Mensen en organisaties die zich bewust zijn van die beperkte aandachtscurve, kunnen kiezen voor een werkomgeving die aansluit bij de manier waarop ons brein werkt. Zo'n omgeving omvat verschillende werkplekken voor concentratie, ontspanning, samenwerking, inspiratie en rust. Zo komen de werkomgeving en het brein op een natuurlijke manier samen. En dat zorgt ervoor dat we uiteindelijk beter kunnen denken en meer gedaan krijgen.

Bron: Metro