

Behov for ekstra søvn

Søvnhungrende medarbejdere kæmper med at balancere familie- og arbejdsforpligtelser, viser undersøgelse fra Regus

Næsten en tredjedel af medarbejdere verden over (29 %) angiver, at de er nødt til at ofre søvn for at have tid til private og arbejdsmæssige forpligtelser, enten ved at stå tidligt op eller gå sent i seng. Selv om fleksible arbejdspladser fremhæves som en måde at reducere pendling, frigøre flere timer i døgnet til søvn eller familieliv og til at øge produktiviteten og fastholde medarbejdere, er det kun 52 % af virksomhederne, der belønner ledelsen for at tilskynde til dannelsen af en fleksibel arbejdsstyrke.

Medarbejderne fremhæver også, at kortere pendling (26 %) og større fleksibilitet mht. arbejdssted (23 %) ville give dem mere tid med familien og til at sove, men virksomheder kan også drage fordel af at indføre større fleksibilitet, der forbedrer produktiviteten (72 %) og hjælper med at fastholde medarbejderne (80 %).

Det er nogle af de vigtigste resultater af en verdensomspændende undersøgelse fra Regus, verdens største udbyder af fleksible arbejdspladser, baseret på interviews med mere end 24.000 erhvervsfolk fra over 90 lande.

"Søvnmangel er klart til skade for medarbejdernes sundhed og trivsel" siger [Olivier de Lavalette, VP Europe fra Regus. "De adspurgte fremhæver, at kortere pendling og større fleksibilitet mht. arbejdssted ville give dem mere tid sammen med familien og gøre en ende på de søvnløse nætter med efterslæb fra arbejdet eller private gøremål, der ikke kunne klemmes ind i løbet af dagen."

Nøgleresultater og statistik

- 29 % medarbejdere verden over ofrer søvn for at få tid til arbejde og private forpligtelser, og næsten en femtedel (17 %) føler, at de er nødt til at overkompensere for den tid, hvor de tager fri til private gøremål
- Medarbejderne fremhæver kortere pendling (26 %) og større fleksibilitet mht. arbejdssted (23 %) som områder, der ville gøre det lettere for dem at tilbringe mere tid sammen med familien
- Virksomhederne kan dog også få gavn af dette, da fleksible arbejdspladser menes at forbedre produktiviteten (72 %) og bidrage til at fastholde medarbejderne (80 %)
- Alligevel er det kun halvdelen (52 %) af virksomhederne, der belønner ledelsen for at tilskynde til et fleksibelt arbejdsmiljø

Olivier fortsætter: "Denne undersøgelse viser, at man ved at give medarbejdere mulighed for at arbejde tættere på hjemmet i et professionelt og effektivt miljø kan have stor indflydelse på familielivet og give medarbejderne et par minutters søvn mere hver morgen. Men fordelene gælder ikke kun for medarbejderne. Virksomhederne kan også øge produktiviteten og fastholdelse af medarbejderne ved at indføre fleksible arbejdssteder. Men på trods af, at der er fordele for alle parter ved fleksible arbejdspladser, er der åbenbart stadig plads til forbedring, da halvdelen af virksomheder verden over ikke anerkender eller belønner ledere for at tilskynde til dannelsen af en fleksibel arbejdsstyrke."

Over 24.000 erhvervsfolk fra over 90 lande blev interviewet i september 2012. Disse blev fundet i Regus' globale kontaktdatabase med over 1 million erhvervsfolk fra hele verden. Denne database er særdeles repræsentativ for topledere og virksomhedsejere fra virksomheder over hele verden. De adspurgte blev spurgt om, hvad de mente var de største udfordringer for produktiviteten ved at arbejde hjemmefra. Undersøgelsen blev udført og administreret af den uafhængige organisation, MindMetre, www.mindmetre.com