

# POMÓC, potrebujem stenu!

## POZNÁTE SYNDRÓM „OPEN SPACE“ KANCELÁRIÍ?

V DNEŠNEJ DOBE NIE SÚ TZV. OTVORENÉ KANCELÁRIE UŽ NIČÍM ZRIEDKAVÝM. ZAMESTNÁVATELIA TVRDIA, ŽE IM ŠETRIA FINANCIE, MAJÚ LEPŠIU KONTROLU A PREHĽAD O TOM, ČO ROBIA ICH ZAMESTNANCI, A VRAJ AJ EFEKTIVITA PRÁCE JE VYŠŠIA. MNOHÍ ZAMESTNANCI SI TO VŠAK NEMYSLIA. AKO VPLÝVAJÚ SPOMENUTÉ PRACOVNÉ PODMIENKY NA ĽUDSKÚ PSYCHIKU?

**O**pen space vznikol ako nápad v USA v 90-tych rokoch minulého storočia. Jeho cieľom bolo skracovanie fáz vo výrobnom procese, keď sa výrobky posúvali z jedného pracoviska k druhému, aby sa tak mohlo prejsť k ďalšiemu kroku výroby. Išlo teda prioritne o zavedenie plynulého toku práce vo výrobnom procese. Neskôr sa tento trend presunul od výrobného pásu aj do kancelárií, kde na rôznych úlohách spolupracuje väčšie množstvo ľudí. Cieľom bolo od začiatku zvýšiť produktivitu práce tým, že zamestnanci mohli odrazu pružnejšie komunikovať medzi sebou, čoho výsledkom malo byť

viac splnených úloh za rovnaký čas.

### VŠETKO MÁ SVOJE PRE AJ PROTI

Zamestnávateelia sa na open space pozerajú ako na účinný nástroj pre racionalizáciu nákladov. Podľa nich sa open space jednoduchšie prispôbuje organizačným zmenám vo firmách a reaguje na aktuálne potreby organizácie práce. Na druhej strane stoja nevýhody. Takto pracujúci ľudia môžu byť vystavení veľkému psychickému tlaku, niektorí majú problém udržať si pri práci pozornosť, sústrediť sa a chýba im súkromie. Open space

**NIEKTORÉ VÝSKUMY  
POUKAZUJÚ NA TO,  
ŽE KLASICKÁ  
KANCELÁRIA OPROTI  
OPEN SPACE ZVYŠUJE  
SPOKOJNOSŤ  
ZAMESTNANCOV  
V PRIEMERE O 32 %  
A PRODUKTIVITU  
O 15 %.**

síce ponúka možnosť vyššej kontroly zo strany nadriadených, lepší prehľad o pracovnom výkone a dianí v tíme, no často prekračuje hranice súkromia, a to nielen pracovného, ale aj osobného. Predstavte si napríklad, že nemáte možnosť vybaviť si počas práce ani jeden súkromný hovor, pretože nemáte kde, že sa nemôžete ani na chvíľu uvoľniť a vypnúť. Nič príjemné, však? Navyše z hľadiska tímovej spolupráce môže byť open space, v prípade, ak nie sú stanovené jasné pravidlá komunikácie, aj priestorom vzniku konfliktov a nedorozumení medzi pracovníkmi. Nadmerné množstvo ľudí, nejasná organizácia práce

## PRVÝ OPEN SPACE

V roku 1904 architekt Frank Lloyd Wright navrhol pre spoločnosť Larkin Soap Company v New Yorku administratívnu budovu, ktorá sa mohla popýšiť na tú dobu absolútnym unikátom, obrovským átrium s dlhými stolmi, v ktorom mali pracovať všetci zamestnanci. Steny medzi jednotlivými pracoviskami úplne zmizli. Jeremy Myerson, profesor na Royal College of Art v Londýne, pre BBC povedal: „Lloyd chcel vytvoriť veľké katedrálne priestory. Bolo to však hlavne o kontrole, pretože absencia stien bola veľmi užitočná pre manažérov, ktorí takto stále dohliadali na svojich pracovníkov.“

a komunikácie môže vyvolávať stres a zvyšovať napätie, ktoré sa potom odrazí nielen na výkone, ale aj na kvalite vzťahov v tíme. A skúste pracovať v rozhádanom kolektíve!

### NÁKAZLIVÝ STRES

Nie je zriedkavým javom, že prežívanie stresu v časti tímu môže negatívne pôsobiť na časť tímu, ktorý v časovom tlaku nie je. A najmä v „otvorených“ kanceláriách sú stresové reakcie nákazlivé a môžu zhoršovať pracovnú atmosféru. Ďalšími významnými faktormi stresu sú zvýšený hluk, ktorý produkuje množstvo používaných technológií a zariadení, či neustále

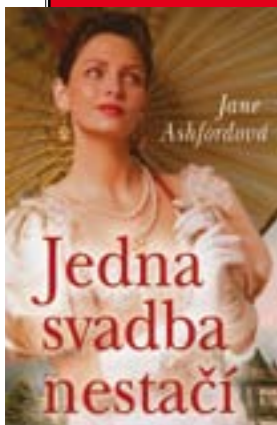
telefonáty kolegov. A potom sú to aj také drobnosti, akými je napríklad ovládanie klimatizácie. Keďže v open space priestore existuje len jedno ovládanie, nemožno nastaviť ideálnu teplotu, ktorá by vyhovovala všetkým rovnako. Niektorým tiež môže prekážať málo osobného priestoru alebo to, že si nemôžu upraviť svoj pracovný priestor podľa vlastných potrieb. Tieto faktory takisto limitujú kreativitu a osobnú spokojnosť v práci.

### INTROVERTI VS EXTROVERTI

To, ako človek prežíva prácu v open space, závisí do veľkej miery aj od temperamentu. Otvorenejší



**JANE ASHFORDOVÁ:  
JEDNA SVADBA  
NESTAČÍ**



Prvotriedna romanca z regentského Anglicka ponúka vzrušujúcu kombináciu ľubostného príbehu a napínavej zápletky. Keď sa po roku mizerného manželstva

s oveľa starším Henrym Wyldom Charlotte odhodlá riešiť svoju situáciu, zasiahne osud a jej manžel zavraždí. Vtedy vyjde najavo, že Henry minul celé manželkino veno a nechal ju bez peňazí. Pre jeho synovca Aleca Wylda je Charlotte spočiatku len ďalším bremenom, o ktoré sa musí postarať. Netrvá však dlho a Alec si uvedomí, že nič na svete mu nespôsobuje väčšie potešenie ako chrániť očarujúcu mladú vdovu... Kniha vyšla vo vydavateľstve Slovenský spisovateľ.

a extrovertnejší pracovníci zrejme budú takúto „záťaž“ prežívať ľahšie než tí, ktorí sú introvertnejší a ich potreby a životný štýl sú menej kompatibilné s podmienkami v „otvorených“ kanceláriách. Introvert sa môže cítiť menej komfortne, možno dokonca môže mať pocit, že ktosi neustále narúša jeho súkromie. Ale nie je to len otázka temperamentu. Dôležitý je aj typ práce, ktorú pracovník vykonáva. Napríklad niektorým novinárom prostredie open space môže vyhovovať, pretože potrebujú byť neustále vo víre diania a ľahšie tak medzi sebou delia úlohy. Podobne aj zamestnanci burzy nemajú s prácou v hluku a otvorených kanceláriách problém. Na druhej strane vedeckí pracovníci či klientsky orientované povolania by si na open space zvykali asi veľmi ťažko, keďže pri svojej práci potrebujú



maximálne sústredenie. Podobne sú na tom aj niektoré umelecké povolania vyžadujúce súkromie.

**SOCIÁLNE SIETE  
A OPEN SPACE**

Sociálne siete a ich používanie v práci je vecou sebadisciplíny a pravidiel organizácie práce. Niektorí zamestnanci považujú používanie sociálnych sietí počas prestávok za príjemný relax, iní zase nemajú mieru a takmer celý svoj pracovný čas trávia na sociálnych sieťach. Potom sa čudujú, že sú večne v časovom strese alebo že odovzdávajú prácu po termínoch, čo významne ovplyvňuje aj ich spolupracovníkov, predovšetkým vtedy, ak ide o tímovú prácu. Samozrejme, iné je, ak používate sociálne siete na pracovnú komunikáciu. Tu je opäť dôležitá sebadisciplína. Treba si uvedomiť, že v práci ste pre plnenie svojich pracovných povinností a nie preto, aby ste si s priateľmi vymieňali zážitky z dovolenky alebo ohovárali spoločného kamaráta. Ak zamestnávateľ zakáže používať sociálne siete svojim zamestnancom alebo ich dokonca zablokuje,

**NOVÁ  
CIVILIZAČNÁ  
CHOROBA?**

**NIEKTORÉ ZAHRANIČNÉ ŠTÚDIE POVAŽUJÚ SYNDROM OPEN SPACE (SOS) ZA DIAGNÓZU, KTORÁ SA PREJAVUJE BOLEŠŤOU HLAVY, ZÁVRATMI, HUČANÍM V UŠIACH, TRÁVIACIMI PROBLÉMAMI, BÚŠENÍM SRDCA, ÚZKOSŤOU, VYSOKÝM KRVNÝM TLAKOM, CHRONICKOU ÚNAVOU A DEPRESIAMI.**

nemožno mu to zazlievať. Na druhej strane, ich používanie by malo byť skôr o sebareflexii každého jednotlivca, aby si uvedomil, na čo chce a má využiť čas, ktorý práve prežíva.

**AKO ODSTRÁNIŤ  
RUSIVÉ MOMENTY?**

MNiekedy stačí prispôbiť svoje pracovné miesto vlastným potrebám v čo najväčšej miere, aby ste sa v ňom mohli naplno „zabývať“. Niektorí si prinášajú na stôl fotografie

osobnú, to zvlášť vtedy, ak na vás niečo lezie. Vtedy je lepšie pár dní zostať domácom prostredí na preliečení či vziať si home office a nie chodiť do práce a nakaziť svojich kolegov. Počas prestávok na obed by ste mali zvážiť, či budete jesť na pracovnom mieste, alebo radšej v kuchynke, aby ste kolegov neobťažovali rôznymi vôňami. Nie každý má rád pach „segedínu“. Rovnako je to aj s vonnými sviečkami či dokonca s parfomom a deodorantmi.

**85 % PRACOVNÍKOV JE NESÚSTREDENÝCH A NESPOKOJNÝCH SO SVOJÍM PRACOVNÝM PROSTREDÍM A V KANCELÁRIÁCH STRÁCA DENNE 86 MINÚT V DÔSLEDKU ROZPTÝLENIA. VÄČŠINA MÁ ZNÍŽENÚ SCHOPNOSŤ KONŠTRUKTÍVNEHO MYŠLENIA A KREATIVITY.**

Open space od pracovníkov vyžaduje, aby dbali viac na to, čo sa okolo nich deje, viac vnímali potreby ostatných naokolo a hľadali spôsoby, ako príjemne prežiť spoločný pracovný čas.

**ČO BY MAĽ ZABEZPEČIŤ  
ZAMESTNÁVATEĽ**

Okrem užitočných opatrení pre zamestnancov sú dôležité aj opatrenia zo strany zamestnávateľa. Ide hlavne o možnosť vziať si „sick day“ či home

office v čase, keď je zamestnanec zdravotne indisponovaný, a to nielen fyzicky, ale aj psychicky. Ďalej je veľmi dôležité, aby zamestnávateľia jasne stanovili pravidlá komunikácie v open office, hlavne vzhľadom na potrebu ticha a sústredenia. Napríklad porady a akékoľvek pracovné rozhovory by mali prebiehať mimo open space, teda v určených priestoroch. Pre telefonovanie je užitočné zvoliť si miestnosť, kde je možné telefonáty vybaviť v súkromí. Pracovné miesto by malo zabezpečovať dostatočný osobný priestor, vizuálne a akustické súkromie i komfort. Dôležité je, aby boli medzi pracovníkmi aspoň nejaké predeľovacie

steny, ktoré budú vymedzovať osobný priestor. A úplne kľúčové je, aby pracovník mohol včas vidieť prichádzajúcich kolegov či šéfa. Open space usporiadanie totiž nie je primárne o kontrole podriadených, ale o zlepšovaní spolupráce v tíme. *Mgr. Denisa Zlevská, psychologička a koučka zaoberajúca sa osobným rozvojom a medzilidskými vzťahmi, Centrum pre tréning a rozvoj [www.ctar.sk](http://www.ctar.sk)*

**GREEN DAY 2015**

Pri príležitosti Svetového týždňa zelených budov a Medzinárodného týždňa mobility vás srdečne pozývame na podujatie Green Day, ktoré sa uskutoční už 25. septembra 2015 od 9:00 do 15:00 hod. v Avion Shopping Park v Bratislave. Podujatie bude venované ochrane životného prostredia a určené rodinám, deťom a mladým ľuďom. Na ploche pri klzisku na vás budú čakať rôzne súťaže o ekologické, zdravé ceny, prednášky, filmový kútik s filmami o ochrane životného prostredia, možnosť nechať sa nalíčiť ekologickou kozmetikou z dm drogerie, jazda na elektromobile či možnosť zašlapať si na stacionárnom bicykli, ktorý vyrába cukrovú vatu. Programom bude sprevádzať Thomas Puskailler, ktorý ho spestrí aj cover verziami známych piesní, pretextovanými na ekologickú tematiku. Účasť na Green Day potvrdili organizácie: Živica, Greenpeace, Slovenská rada pre zelené budovy, EKOraSt, Svet bedničiek, ARTHUR



a samozrejme aj Slovenka – Zdravie rodiny a Praktická Slovenka. Viac informácií o programe nájdete na [www.ekorast.org](http://www.ekorast.org)

