



TIM CHRISTIAENS
timemanager

Lunchpauze overslaan is slecht voor de productiviteit

Almaar meer werknemers werken door de stijgende werkdruk tijdens hun lunchpauze door. Het is een begrijpelijke reflex in tijdnood, maar onderzoek van de gezondheidsverzekeraar BUPA heeft uitgewezen dat het overslaan van de eetpauze net een averechts effect heeft. Bijna de helft van de werknemers die 's middags voortwerken, verliest later in de middag zo'n 40 minuten door een productiviteitsdip. Meestal treedt die vermoeidheid op rond 15 uur. Dat komt doordat

onze hersenen voldoende rust nodig hebben om alle informatie te verwerken. Krijgen ze die niet, dan laten de creativiteit en de productiviteit aan het einde van de werkdag te wensen over.

Het overslaan van de middagpauze heeft ook een negatieve invloed op de gezondheid. De stress en de irritatie nemen toe bij een vijfde van de mensen die onvoldoende pauzeren. Bovendien stelde de Britse vereniging van erkende fysiotherapeuten vast dat aanhoudend

zitten en staren lichamelijke kwalen zoals rugpijn veroorzaken. De enige juiste oplossing is uw brein de rust gunnen die het vraagt. U wordt zelfs productiever en creatiever door tijdens uw pauze te wandelen. Een onderzoek aan de universiteit van Illinois toont aan dat de hersenactiviteit beduidend toeneemt na 20 minuten beweging. ©

De auteur is timemanager bij The Time Management Company.

Zeven tips om vroeg te innoveren

Veel bedrijven vinden innoveren in een vroeg stadium te duur, risicovol en onvoorspelbaar. Het maartnummer van het Amerikaanse managementblad Harvard Business Review geeft tips om bedrijven daarmee te helpen. Het advies is gebaseerd op onderzoek van het Langer Lab, dat een onderdeel is van de prestigieuze technische universiteit MIT.

- ❶ Kies voor onderzoek gericht op gebruik. Richt uw onderzoek op oplossingen voor concrete problemen die op lange termijn zowel een grote impact kunnen hebben op het algemeen belang als op het rendement van uw bedrijf. Uiteraard moet het om zaken gaan die goed passen bij wat uw bedrijf goed kan.
- ❷ Stimuleer expertise in een handvol domeinen. Ontwikkel in uw bedrijf de wetenschappelijke en de ingenieurskennis daarover. Dat kan ervoor zorgen dat klanten naar uw bedrijf komen op zoek naar oplossingen voor hun problemen.
- ❸ Beheer intellectuele eigendomsrechten op een agressieve manier. U kunt baat hebben bij extreem brede, sterke octrooien. U kunt werken met licenties voor ontdekkingen waar u zelf niets mee wilt doen. Dat zorgt niet alleen voor inkomsten: niemand anders kan uw vondst uitwerken.
- ❹ Maak van het onderzoeksteam een aparte eenheid, zodat het niet afhangt van de stijgende behoeften in de andere afdelingen. Daarnaast kunnen bedrijven hun onderzoeksinspanningen nog verbeteren door innovatieprojecten te beperken in de tijd.
- ❺ Zoek uitmuntende wetenschappers en ingenieurs voor uw lab, maar neem geen genoegen met mensen die gewoon goed zijn. Kies mensen die een verschil willen maken, veeleer dan medewerkers die op zoek zijn naar werkzekerheid. In plaats van voltijdse contracten kunnen bedrijven talentvolle mensen een contract van twee tot vijf jaar geven, met misschien een rol in de uitwerking als hun werk succesvol is.
- ❻ Zorg voor consistentie. De financiering, de aanpak in de organisatie en de onafhankelijkheid van andere onderzoekseenheden moeten voor lange tijd zeker zijn. Dat is niet gemakkelijk. Bij het Amerikaanse bedrijf GE bijvoorbeeld joede de financiering van onderzoek en ontwikkeling (O&O) van de ene CEO naar de volgende.
- ❼ Garandeer robuust leiderschap. Dat betekent dat u onderzoeksdirecteurs vindt die hoog staan aangeschreven en die het expliciet als hun rol zien talentrijke medewerkers vooruit te helpen en vrijheid te geven. Zulke leiders hebben sterke netwerken, waarop u een beroep kunt doen bij de rekrutering en voor partnerschappen. © AVP