

Persbericht

30 juni 2011

door Sandra Risseeuw (SA DESIGN architectuur) tel. 020 675 77 88 of mob. 06 5 3456 944 en Huub Pennock (Ergo-Balans), tel. 06 5203 1514

Powernappen op kantoor

Bijna de helft van de werknemers wil kunnen powernappen op kantoor

Een powernap is een soort hazenslaapje van 5 á 20 minuten. Uit diverse onderzoeken blijkt dat na het doen van een powernap de arbeidsproductiviteit stijgt, de creativiteit groter wordt, het geheugen beter werkt, men meer energie krijgt en minder fouten maakt.

Uit een begin dit jaar gehouden werkomgevingsonderzoek over 'slapen op kantoor' onder 109 werknemers uit diverse branches blijkt dat aan eerdergenoemde effecten een grote behoefte bestaat in Nederland. Van de respondenten wil 26% efficiënter werken, 17% meer creativiteit, 17% meer ontspanning en 12% alerter en nauwkeuriger werken. Dit zijn allen zaken die na het doen van een minidutje verbeteren.

Uit het werkomgevingsonderzoek blijkt ook dat 48 % van de werknemers wil powernappen op het werk indien de ideale omstandigheden worden geboden. Vooral medewerkers die vermoeid zijn na het werk hebben behoefte aan een moment van rust. Daarnaast geeft een kwart van de werknemers aan efficiënter te willen werken. En dat is een van de belangrijkste effecten van een powernap.

In veel delen van de wereld komt het doen van een dutje overdag veel meer voor dan in Nederland. Maar in Nederland zijn er de laatste jaren wel veel ontwikkelingen in de manier van werken, o.a. het 'Nieuwe Werken'. Doel van het werkomgevingsonderzoek was inzicht te krijgen in de behoefte in Nederland aan powernappen op het werk.

Interessant is dat uit het onderzoek blijkt dat 27% van de geënquêteerden wel eens een powernap doet, maar dan voornamelijk thuis en in het weekend, niet op de werkplek dus! Veel mensen noemen de 'cultuur' als reden waarom er niet gepowernapt wordt op het werk. Maar wat vooral blijkt uit het onderzoek, is dat er voor het doen van een powernap op het werk geen geschikte gelegenheid is.

De uitdaging is nu om te zorgen dat medewerkers de kans krijgen op hun werk te kunnen powernappen. Vooral bedrijven waar medewerkers binnen zekere marges hun eigen tijd kunnen indelen, bijvoorbeeld bij het Nieuwe Werken, kan powernappen aan de behoefte voldoen van efficiënter werken en het verbeteren van de productiviteit.

Het werkomgevingsonderzoek is uitgevoerd door ir. S.A. Risseeuw, drs. M. Cortlever en H. Pennock Eur. Erg.

Meer informatie: info@sadesign.nl