

## **4 ok, hogy miért jó a négynapos munkahét**

2014. július 29., kedd, **Szerző:** hvg.hu

### **Boldogabbá, egészségesebbé, termelékenyebbé tenne minket a négynapos munkahét.**

A négynapos munkahét gondolata még 1950-ben született meg Amerikában. Ezt Walter Reuther, egy amerikai szakszervezeti vezető dobta be először a köztudatba, ám sokáig visszhangtalan maradt. A válság után azonban újra beszélni kezdtek róla, és 2010-ben Virginia állam már engedélyezte is az állami alkalmazottaknak, hogy pénteken ne dolgozzanak. Ezt követően az amerikai vállalati szféra is felkapta az ötletet. Például Larry Page, a Google társalapítója szerint nem igaz az a dogma, hogy mindenkinek öt napot kellene dolgoznia, mert ezt a termelékenységi felmérések nem igazolják. Érdekes módon a milliárdosok is támogatják az ötletet, legutóbb Carlos Slim mexikói acélmágnás tett hitet a *háromnapos* munkahét mellett. Az alábbiakban összefoglaljuk, hogy milyen gazdasági érvek szólnak a négynapos munkahét mellett.

### **Nagyobb termelékenységre ösztönöz**

A legtöbb ember szerint a négynapos munkarend csökkenti a termelékenységet. A kutatások azonban pont az ellenkezőjét igazolják. Az American Online és a Salary.com felmérései szerint egy átlagos nyolcórás munkahéten minimum két óra kárba megy a személyes ügyeink intézése, illetve a netezés miatt. Egy négynapos munkahéten azonban szívesen feladjuk ezeket a szokásait. Még egy konkrét példa: Utah állam a válság idején engedélyezte az állami alkalmazottaknak a négynapos munkahetet, és döbbenet tapasztalták, hogy a termelékenység megugrott, és ezt az ügyfelek is visszaigazolták.

### **Kíméli a környezetet**

Kevesebb áram, víz, fűtés kell a négynapos munkahéhoz. Globális szinten ezek összeadódnak, és jelentősen mérsékelhetik a szén-dioxid-kibocsátást. Ráadásul kevesebb időt töltünk a csúcsforgalomban, így a stressz is kevesebb.

### **Boldogabbá teszi a dolgozókat**

A szabadidő növekszik, az emberek több időt tölthetnek a családjukkal. Ez energiával tölti el őket, kipihentek és nyugodtak lesznek, így még koncentráltabban tudnak a munkájukkal foglalkozni. Kutatások szerint az emberek izgatottak és lelkesek lesznek, ha meghallják a négynapos munkahét gondolatát, mert ösztönösen tudják, hogy a munka és magánélet egyensúlyát így még kiegyensúlyozottabbá tehetik.

### **Egészségesebbé teszi a dolgozókat**

A legtöbb munkavállaló szerte a világon, a nap közepén ebédidőben vagy a nap végén – csúsztatva az utolsó munkaórát – megy orvoshoz. Meglehetősen ironikus, hogy talán éppen azért kell orvoshoz menniük, mert túl sok időt töltenek munkával, amitől kimerülnek, legyengül az immunrendszerük, és betegségeket kapnak el. Nem beszélve az elhízásról, a magas vérnyomásról, amit a mozgás teljes hiánya okoz. Az egészséges munkavállalók ezzel szemben kevesebbet mennek betegszabadságra.