

SAMBA MBA

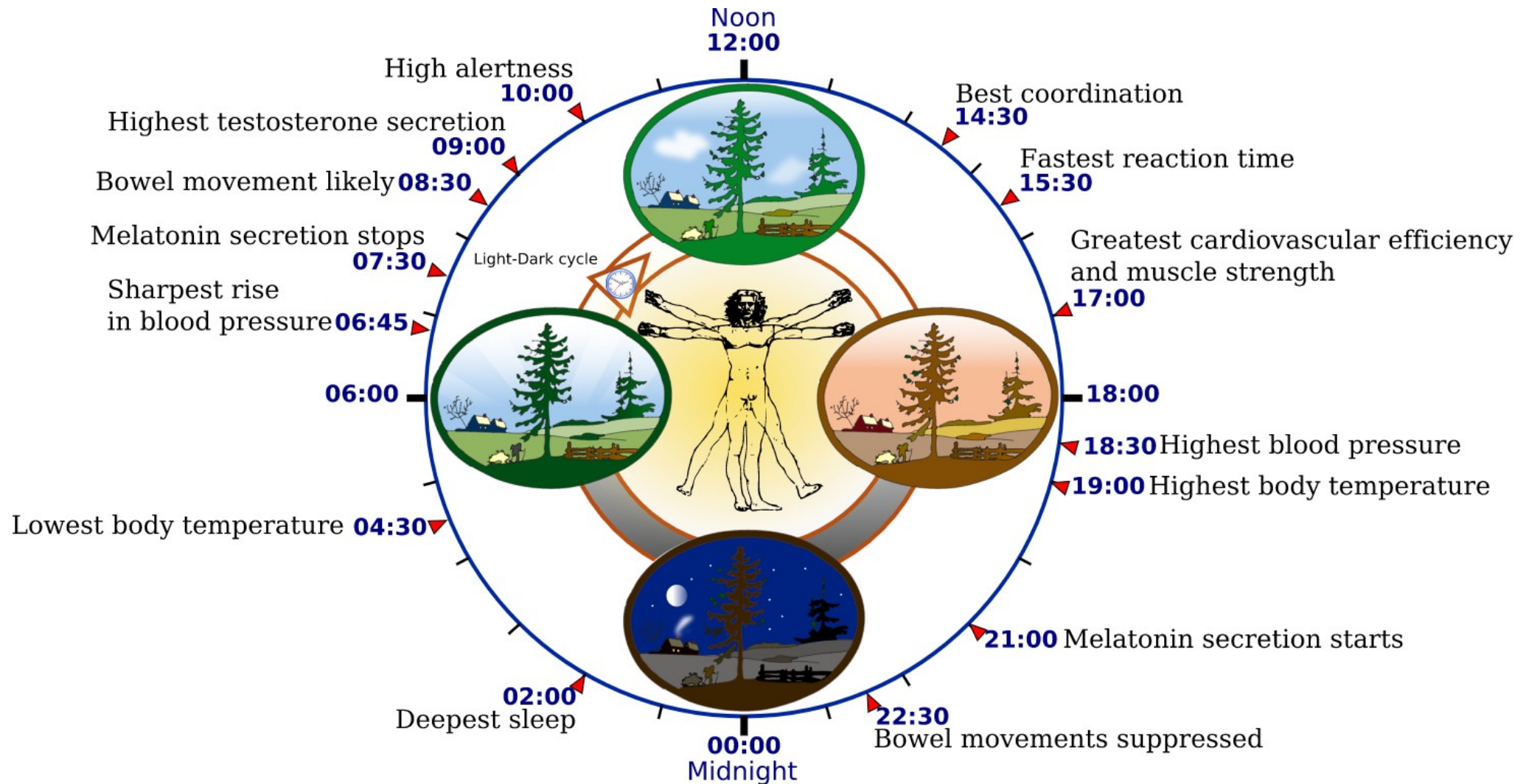
MANAŽERSKÁ EFEKTIVITA A
OSOBNÍ ROZVOJ

Olomouc, 10.11.2017

Rozvržení lekce

- Cirkadiální rytmus, vliv na produktivitu během dne
- Proč spát v práci, vliv spánku na mentální aktivitu.
- Vliv stravování na produktivitu, drobné kancelářské "hacky" podporující výkon, populární a nepravdivé mýty o stravě.
- Proč pít pivo v práci a kdy si raději dát kávu. Manažerský a kreativní čas.

Cirkadiánní rytmus



Cirkadiánní rytmus

- Rozlišení na skřivany a sovy je reálné
- Vystavování očí modrému světlu zhoršuje spánek
- U všech primátů dochází po poledni k únavě
- Provoz na více směn přímo poškozuje zdraví

Proč spát v práci

- Cirkadiánní přirozenost
- Zvýšení produktivity o 34%
- Zlepšení pozornosti o 54 %
- Snížení rizika infarktu o 37%
- Nenahrazuje dostatečný spánek v noci

<http://archive.sph.harvard.edu/press-releases/2007-releases/press02122007.html>

<http://www.bbc.co.uk/news/world-us-canada-13232034>

Klíčový krok číslo jedna:



Přesvědčte svého šéfa.

Šlofík

- 20 až 30 minut, nebo 60 až 90 minut
- Není třeba usnout, stačí jen dřímat
- Vleže lepší, než v sedě
- Izolace světla a hluku
- Pozor na kladivový efekt

Ostrich pillow



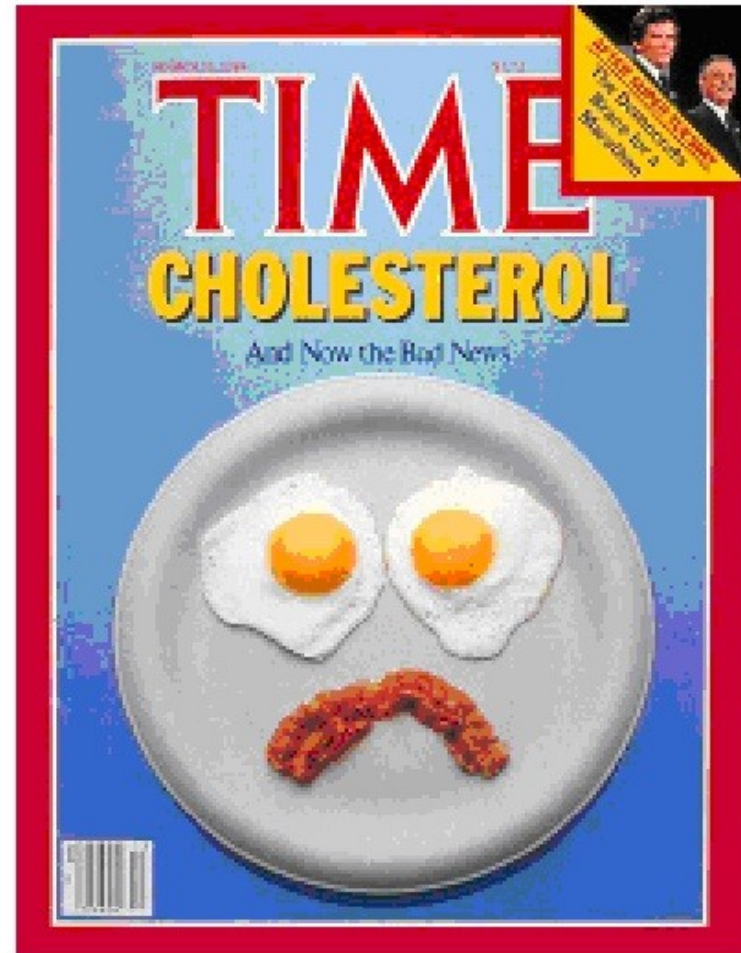
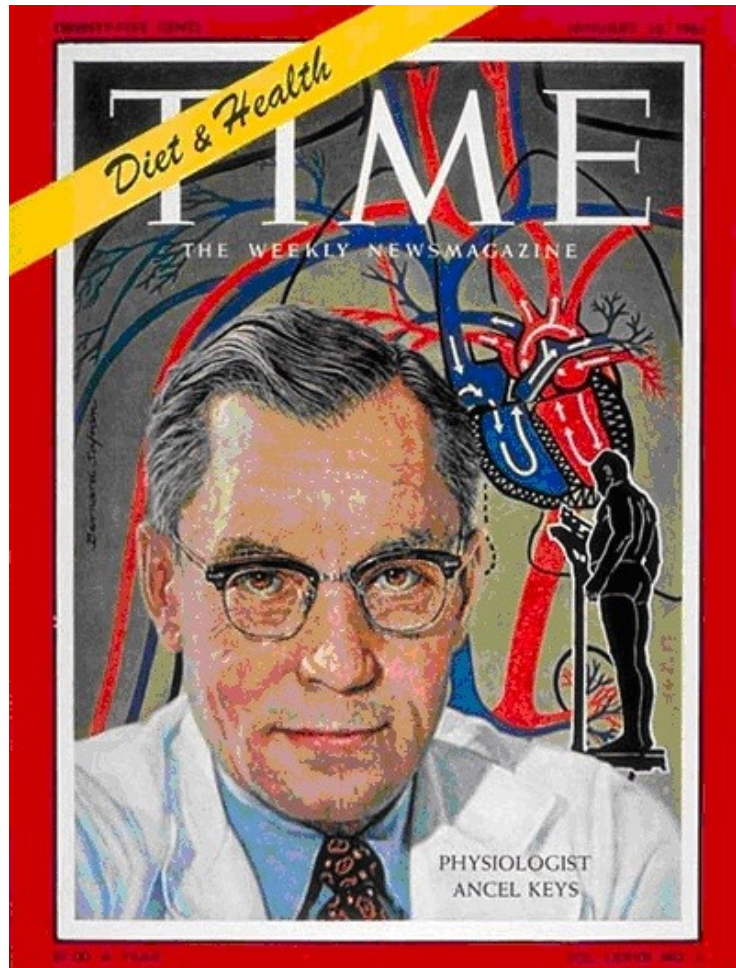
- \$99 na <https://ostrichpillow.com/>

Energy Pod



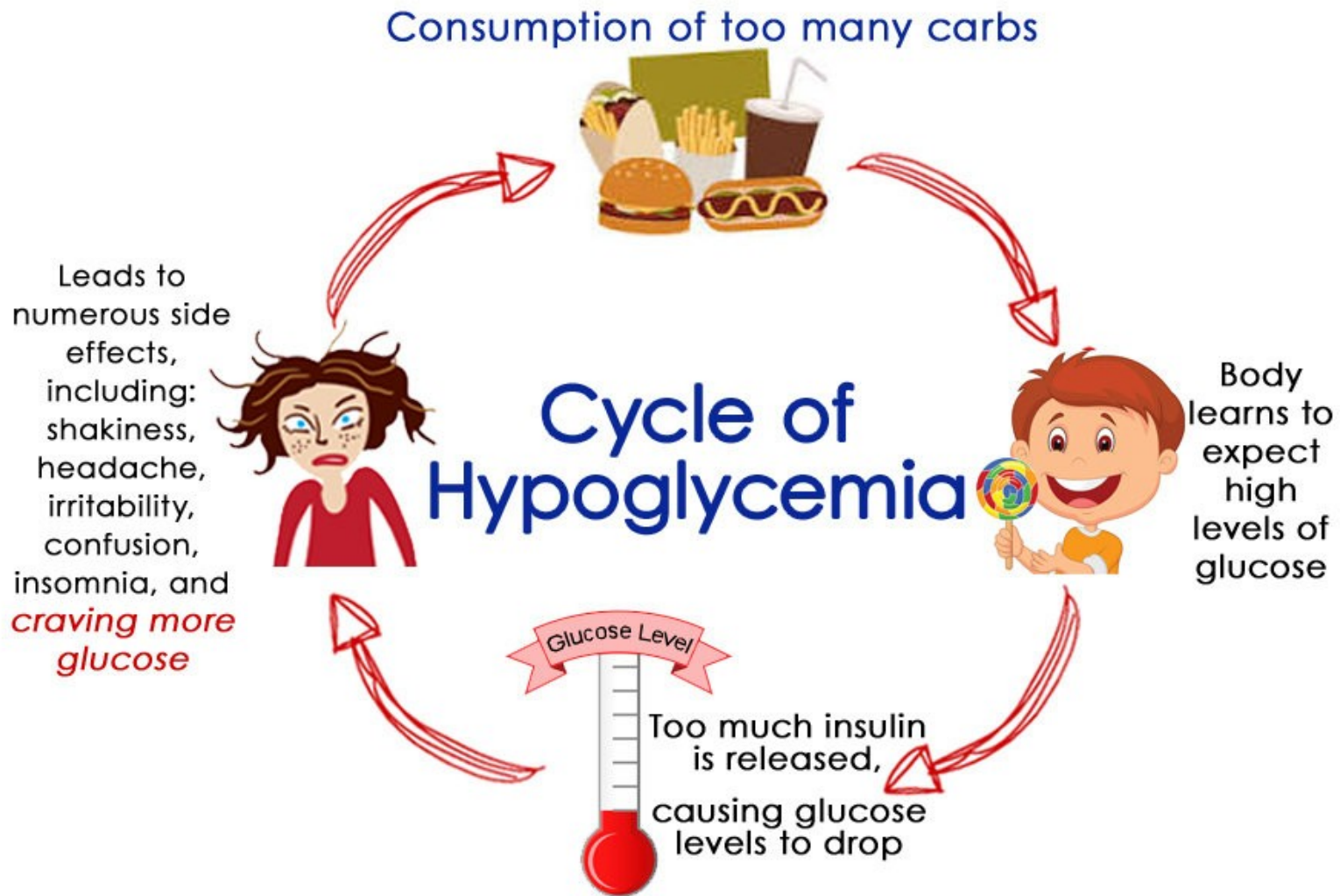
- Cca \$13.000, <http://www.metronaps.com/>

Stravování



Ancel Keys

Začarovaný kruh hypoglykémie

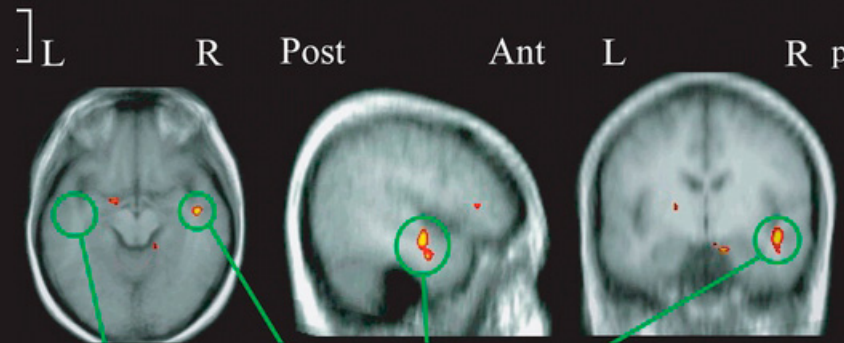


Dieta!

- Minimální doporučený příjem zeleniny a ovoce je 600 gramů denně v poměru 2:1.
- Vyhněte se slazeným limonádám, pijte vodu a neslazené čaje. Pozor na džusy!
- Mějte na stole v dosahu ruky miskou s oříšky
- ([Mandle](#) jsou stejně účinné jako statiny)
- Používejte menší talíře a hrnky
- Přidejte 10.000 kroků denně

Proč pít pivo v práci

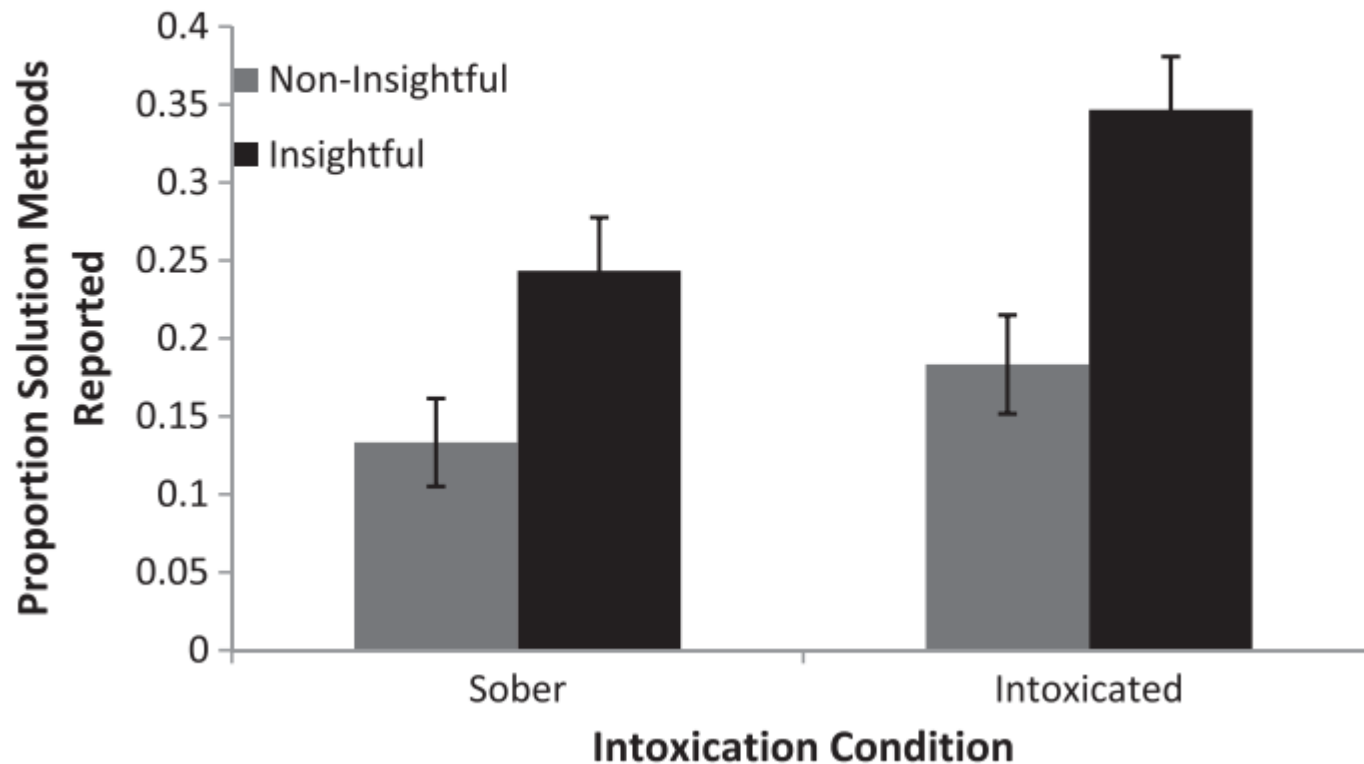
Eureka Moment



anterior superior temporal gyrus activation

Proč pít pivo v práci

A.F. Jarosz et al. / Consciousness and Cognition 21 (2012) 487–493

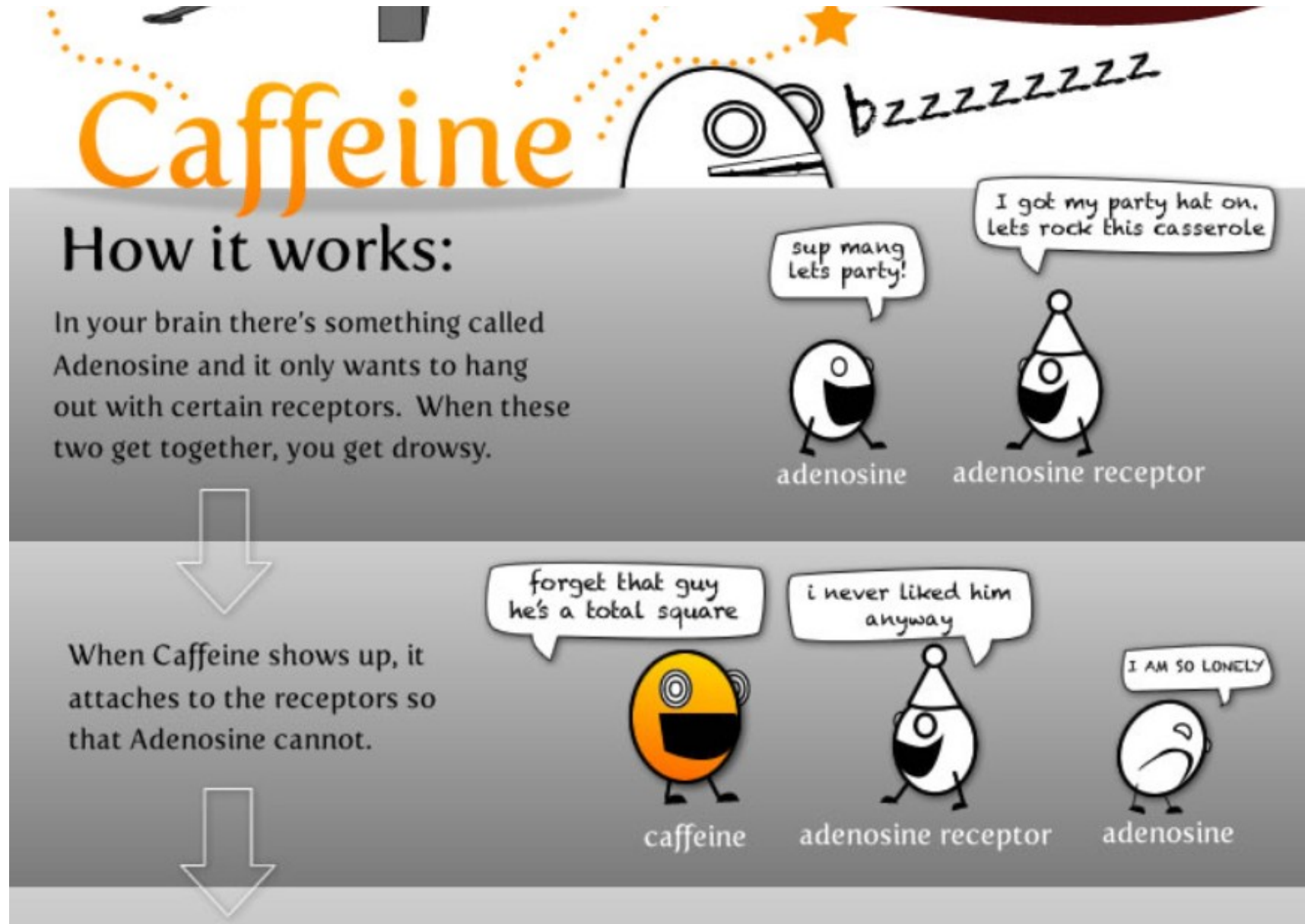


University of Chicago: 0,75 promile alkoholu v krvi zlepšuje kreativitu

Proč pít pivo v práci

- Kreativní čas
- Dva 12° ležáky pro 70-80 kg člověka
- Nevýhody:
 - Návyková droga
 - Legislativní omezení
 - Vyloučení abstinentů

Proč pít kávu v práci



Your pituitary gland sees this and thinks there's an emergency, so it tells the adrenal glands to produce adrenaline.

In addition, caffeine bumps up your dopamine levels

I dunno WTF is going on up there, but it's a big deal 4 sure

imma give u an adrenaline sandwich k?

pituitary gland

The result?

A CAFFEINE HIGH



<http://theoatmeal.com/comics/coffee>

Proč pít kávu v práci

- Manažerský čas
- Zlepšení rutinních úkolů, které umíme řešit
- Zvýšení produktivity a snížení únavy
- Kofein je ta stejná látka v kávě i čaji
- Pozor: kofein únavu neodstraní, pouze ji umožní nevnímat
- Dlouhodobé nadměrné užívání kofeinu škodí

Díky za pozornost!

Na přípravě této prezentace spolupracoval 19° tmavý Porter z Pardubického pivovaru.

Petr Gogolín

petr.gogolin@gmail.com