

Tech & Well

az irodában
Kutatási összefoglaló

2019

 MN6 energiaügynökség

Portfolio

A gazdasági hírforrás

OFFISEVEN

Tartalomjegyzék

A FELMÉRÉSRŐL	3
Technológia az irodában	5
Mitől „well” az iroda?	6
A VÁLASZADÓK ÖSSZETÉTELE	8
TECHNOLÓGIA AZ IRODÁBAN	9
A munkahelyek technológiai felszereltsége	12
Technológiai megoldások, melyekre a munkavállalók vágnak	15
Technológiai megoldások, melyek hozzájárulnak a hatékonyabb munkavégzéshez	20
Technológiai újdonságok	23
Applikáció használat az irodában	24
A kérdőíven túl	25
WELL AZ IRODÁBAN	26
A „well iroda” ismertsége a magyarországi válaszadók körében	27
Az egészség megőrzését elősegítő eszközök és szolgáltatások a munkahelyen	29
Levegő	32
Fizikai Aktivitás	35
Akusztika, Zaj	39
Étkezés	41
Kényelem, Ergonómia	43
Hőkomfort	45
Fény	47
Víz	49
Térkiosztás, Közösség	52
A FELMÉRÉSBEN RÉSZTVEVŐK PROBLÉMÁI A JELENLEGI MUNKAHELYÜKÖN	56
FŐBB MEGÁLLAPÍTÁSAINK	58

A felmérésről

Az **OFFISEVEN**, az első magyar munkakörnyezet tanácsadó és tervező cég. Folyamatosan kutatjuk a munkavállalók igényeit, mert küldetésünk **a legoptimálisabb működést lehetővé tevő munkakörnyezetek kialakítása**. 2017-es felmérésünkben a Y/Z generáció munkakörnyezet igényét vizsgáltuk. Akkori kutatásunk legfontosabb megállapítása volt, hogy az open office nagyon népszerűtlen a privát szféra hiánya miatt. A másik lényeges eredmény pedig, hogy a munkakörnyezet meghatározó a cégek mindennapjaiban, a munkavállalók számára az ergonómia sokkal hangsúlyosabb tényező a design-nál.

Jelenlegi kutatásunkat szakmai partnerünkkel az MN6 Energiaügynökség közösen végeztük. Az **MN6 energetikai és műszaki tanácsadó cég**. Emellett Magyarországon az **első között végeznek WELL minősítés megszerzéséhez kapcsolódó tanácsadást**, segítik a cégeket egészséges irodai környezet kialakításában.

Ezúttal is az irodákra helyeztük a hangsúlyt, arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen technológiai felszereltség jellemző az irodákban, a munkavállalóknak ezzel kapcsolatosan milyen preferenciáik vannak? Hisz mostanában egyre több cikk jelenik meg arról, hogy okos irodaházak épülnek, újabbnál újabb technológiai megoldások jelennek meg az irodai munka megkönnyítésére. Az irodák, irodaházak kapcsán egyre több minősítési rendszert alakítanak ki, és ezeknek megfelelően épülnek a különböző irodaházak. De vajon tudják-e a munkavállalók, hogy van olyan minősítési rendszer, melynek középpontjában, az épületben/irodában dolgozó ember egészsége áll! Vajon fontos az egészség, és annak megőrzése a munkahelyeken?

2019. júniusában, **a Portfolio.hu-val – Magyarország vezető internetes gazdasági hír- és adatszolgáltatójával – összefogva indítottuk a felmérésünket**, melyben következő kérdésekre kerestük a választ:

Milyen a magyarországi munkahelyek technológiai felszereltsége a WELL iroda kritériumait is figyelembe véve?

A magyarországi munkavállalók szerint mely technológiai megoldások segíthetnék elő a hatékony munkavégzést?

Milyen, a munkavállalók egészségét támogató és a hatékony munkavégzést elősegítő megoldásokat alkalmaznak a munkahelyeken?

Jelen kutatásunk nem irányult közvetlenül open office-al kapcsolatos vélemények megismerésére, mégis nyitott kérdésekben rengeteg negatív vélemény érkezett az nyitott, egyterű irodákkal kapcsolatosan, így jelenlegi tanulmányunkban erre is kitértünk.

Technológia az irodában

A technológia az elmúlt évtizedben az iroda piacon is egyre nagyobb szerephez jut, és ez az arány az idővel csak növekedni fog. Forradalmasította az információáramlást (Google), a kommunikációt (Facebook, Apple), az áru elosztását (Amazon), a tőkét (PayPal), a szálláspiacot (Airbnb) és a közlekedést (Uber).

De az irodák szerepe sokkal jelentősebb, mint az előbb felsorolt kategóriák összessége, az átalakulás folyamatosan zajlik a szemünk előtt. Bár az ingatlan a világ legnagyobb vagyonelemét jelenti, a technológiai adaptációk még mindig csak a kezdeti szakaszban járnak. A technológia többek között megváltoztatja a tulajdonosok és bérlők viszonyát is, hiszen a létesítménygazdálkodási piacon működő cégek a digitalizációt arra használhatják fel, hogy **a bérlők számára még több élményt kínáljanak**. Az üzleti élet minden területén a vásárlói élményre összpontosítanak, az élmény pedig ma már elválaszthatatlan a digitalizáció friss termékeitől.

A munkahelyünkön is egyre több dolog válik digitálissá, egyes cégeknél az alkalmazottak a napi menütlől kezdve a hőfokon át mindenről kaphatnak információt, illetve több dolgot irányíthatnak a telefonjuk és egy applikáció segítségével. Ezek a megoldások leginkább a technológia, a proptech és az igények függvénye. Fontos azonban azt is látni, hogy főleg Európában nem feltétlenül akar mindenki mindent a telefonján keresztül intézni, még akkor is, ha a legtöbb dolgot leegyszerűsíti.



Mitől well az iroda?

Életünk több mint 90 százalékát zárt terekben töltjük. Immár elegendő kutatási anyag áll rendelkezésünkre arról, hogyan hozhatunk létre olyan tereket, amelyek támogatják az egészség megőrzését és a jóllétet, nem pedig gátolják azt. Megfelelő műszerekkel rendelkezünk, hogy megmérjük a levegő, a víz és a fény minőségét. Elég tudással bírunk ahhoz, hogy olyan feltételeket teremtsünk, amelyek jó teljesítményre ösztönöznek, lehetővé teszik, hogy építő módon kapcsolódjunk másokhoz, vagy épp elősegítik a pihentető alvást. Ezzel párhuzamosan a megfelelő körülmények kialakításával kiiktathatjuk azokat a sajátosságokat is, amelyek negatívan befolyásolják a testi-lelki egészséget.

Amennyiben az épületek kialakításakor és a belső terek megtervezésekor nem veszik figyelembe az egészséges működést támogató feltételeket, ún. **„beteg épület szindróma” (sick building syndrome, SBS) alakulhat ki az épületben rendszeresen tartózkodó embereknél.**

WELL Épület Minősítő Rendszer (WELL Building Standard®): A WELL minősítési rendszert 2014-ben az Egyesült Államokban hozták létre. A minősítés kifejezetten az egészséges és élhetőbb belső terek kialakítására, értékelésére helyezi a hangsúlyt.

A WELL holisztikus megközelítésével segíti az épületek és irodai belső terek olyan kialakítását, ahol az emberi egészség, jóllét és a munkahatékonyság együttesen érvényesül. A WELL orvosok, pszichológusok és épületgépészek bevonásával végrehajtott többéves kutatási programon alapul, 10 területet ölel fel, és folyamatos mérésekre épül. A minősítési rendszer már Magyarországon is elérhető, és olyan belső terek létrehozását eredményezi, amelyek pozitív hatással vannak az ott dolgozók egészségére és közérzetére, illetve amelyek az energiahatékonysági követelményeknek is megfelelnek.

Az SBS olyan tünetegyüttes, amelyet az épületet használó emberek tapasztalnak, ám nincsen pontosan feltárható eredete. Elsősorban az épületben felhasznált vegyi anyagokkal, továbbá a nem megfelelő szellőzéssel, a levegőben jelen lévő baktériumokkal, gombákkal és penésszel áll összefüggésben, és jellemző tünetei a szem- bőr- és légúti irritáció, a fejfájás és a fáradékonyság, illetve a nem specifikus túlérzékenységi reakciók. A nem megfelelő környezeti jellemzőkből fakadó tünetek egyrészt a betegszabadságok megemelkedésében, másrészt a tüneteknek köszönhető nem hatékony, hibázással teli munkavégzésben jelentős költséget jelenthetnek a cégek, munkaadók számára.

Miután különböző generáció véleményét vizsgáltuk, röviden bemutatjuk, mit is jelent más-más generációs csoportba tartozni.

X generáció

Az X generációhoz 1960 és 1979 között születettek tartoznak, „a digitális bevándorló” jelzővel illetik őket, hisz életük során találkoztak a digitális világgal, lenyűgözte őket, elfogadták és elkezdtek használni a digitális világ új vívmányait. A digitális bevándorló így alkalmazkodik a környezetéhez, de félig még a múltban él. A munkaerőpiacon pályakezdőként könnyebb volt a helyzete az X generáció tagjainak, inkább felnőtt korokban szembesültek az elutasítással, ellentétben az Y és a Z generációkkal, akiknek ezzel kapcsolatban rosszak a visszajelzéseik, általában visszajelzést sem kapnak.

1960-1979



Y generáció

Az Y generáció 1980 és 1995 között születettek, „Ezredfordulós” generációnak is nevezik őket. Mivel a számítógépekkel együtt nőttek fel, szinte mind a „technológia örültjei”. A modern technikák és a számítógép nélkül el sem tudják az életüket képzelni. Ezzel együtt azonban igen gyakorlatiasak és már kisiskolás korukban tudnak számítógépezni és mobiltelefont használni. Ez a generáció már egy fogyasztói társadalomba született bele, szüleik nehezen, kemény munka árán küzdötték fel magukat oda, ahol tartanak. A fiatalok azt látják, hogy mindezért nagy árat fizettek a szüleik, tönkrementek egészségileg, kiszolgáltatottá váltak a munkaerőpiacon. – Ők már nem hajlandóak erre, nem akarnak „robotolni”, magától értetődik számukra, hogy karriert érnek el, jól keresnek.

1980-1995



Z generáció

Z generációba pedig az 1996 és 2007 között születetteket sorolják. Tagjai tipikusan különböznek az előző generációk, főleg a közvetlenül megelőző Y generáció tagjaitól, egy új típusú nemzedék, számukra az internet, a mobiltelefon és a web 2.0 természetes dolgok, és mindez a tanulási szokásaikon is sokat változtatott: az információk gyors elérése alapvető számukra. Hozzá vannak szokva a gyors információáramláshoz és annak befogadásához. Képesek egyszerre több mindennel párhuzamosan is foglalkozni, jellemző a multitasking.

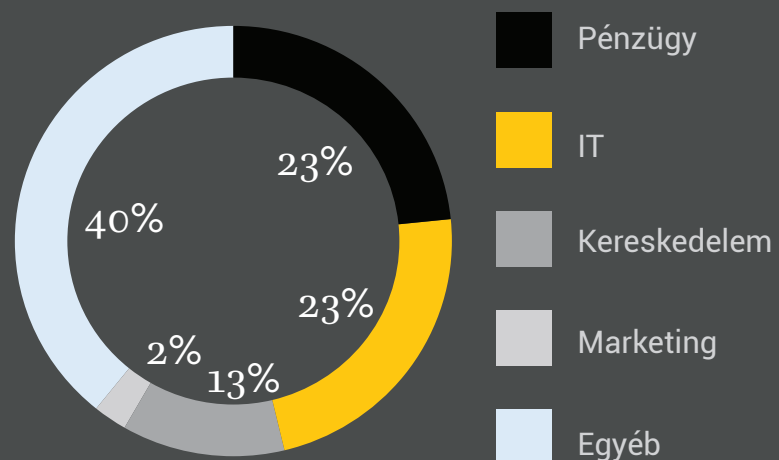
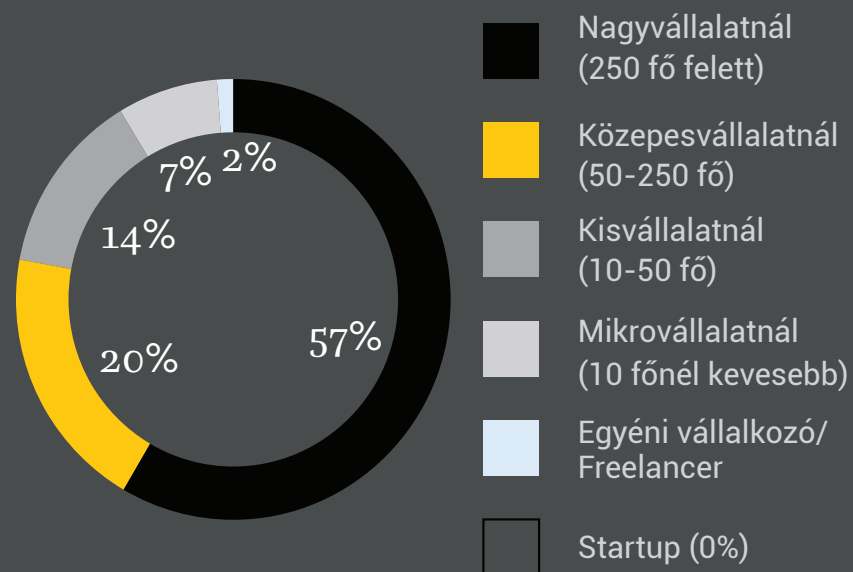
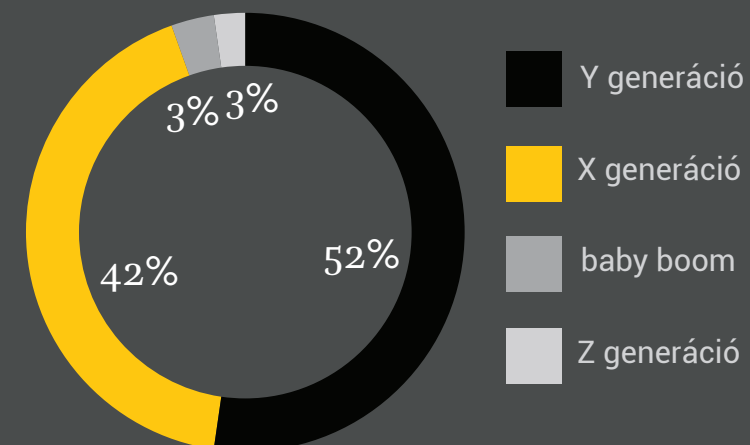
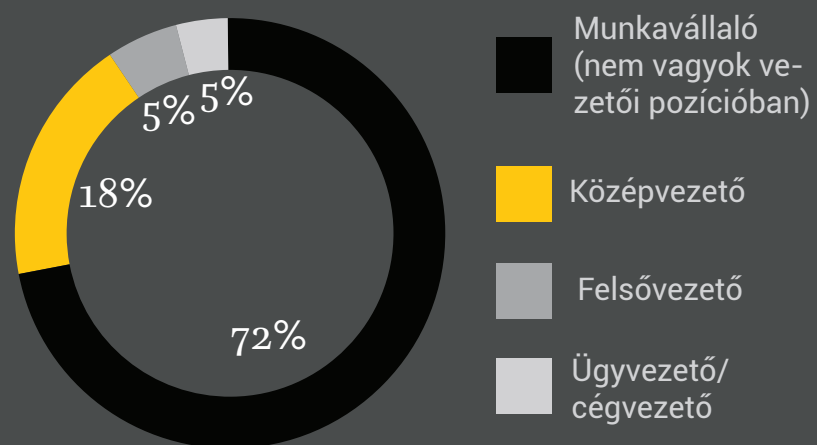
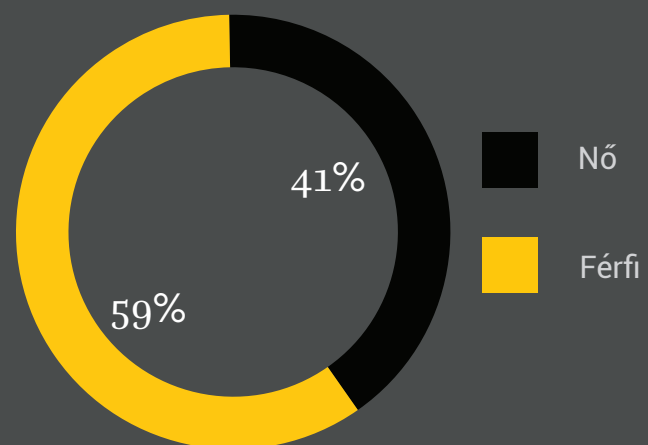
1996-2007



A kommunikációs eszközök fejlődésével és gyorsaságával egyre több információhoz jutnak, és ezeket máshogy dolgozzák fel, ami miatt másképp is gondolkodnak, mint az X vagy az Y generáció tagjai. Globálizálódó világban élnek, az irodák terén is inkább nonkonformisták.

A válaszadók összetétele

319 fő töltötte ki a kérdőívet



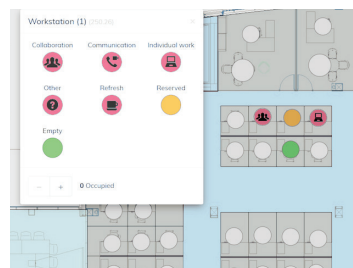
*Technológia
az irodában*

Számos technológiai megoldás segíti elő azt, hogy a munkakörnyezet a legjobb fizikai körülményeket nyújtsa az ott dolgozók számára, illetve hogy megvalósulhasson a hatékony munkavégzés. Kutatásunkban nagy hangsúlyt helyeztünk arra, hogy feltérképezzük, milyen a magyarországi irodák technológiai felszereltsége, milyen megoldásokkal igyekeznek a dolgozók számára optimális körülményeket biztosítani. Így a felmérés résztvevőitől visszajelzést kértünk arra vonatkozóan, hogy bizonyos technológiai megoldások – amelyek között az iroda fizikai paramétereit javító rendszerek és a munkavégzés hatékonyságát javító felszerelések egyaránt vannak – megtalálhatók-e munkahelyükön, illetve szeretnék-e, hogy ezek a rendelkezésükre álljanak.

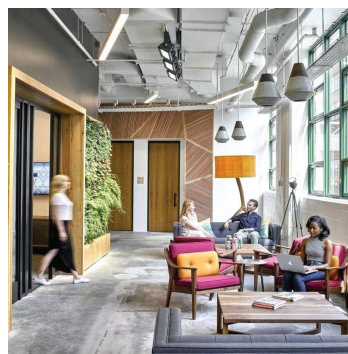
A kérdőívben az alábbi technológiai megoldások szerepeltek. Azért ezeket a megoldásokat válogattuk be kérdőívünkbe, mert ezek azok, amelyek lefedik az ergonómiához, a csapatmunkához, közösségi élethez kapcsolódó technológiai megoldásokat, továbbá a mindennapi irodai élethez kapcsolódnak, segítik a munkakörnyezet kezelését, optimalizálását. Ezen megoldásokat olvasva, azt gondolhatjuk, hogy ugyan, ez még a jövő. A tapasztalatunk az, hogy itthon, sok cég és iroda esetében még az, de a külföldi irodákat vizsgálva, ez már a jelen.



applikációval összekötött, elektromosan állítható magasságú asztal



a terek kihasználtságát figyelő rendszerek (az iroda mely területei kihasználtak)



automata öntözési rendszerű zöldfal



automatizált frisslevegő-befűtés (levegőminőségérzékelők mérik a szén-dioxid-szintet és a páratartalmat)



digitális whiteboard



elektromosan állítható magasságú asztal



elektromosautó-töltő a felszíni parkolóban vagy a mélygarázsban



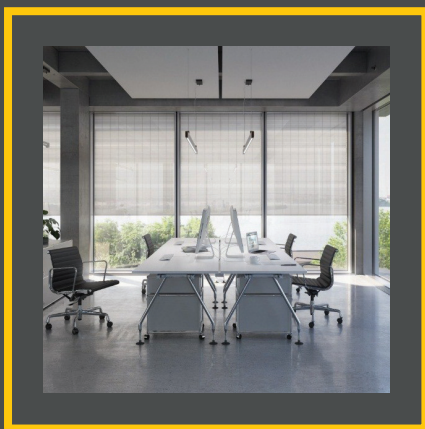
felhő alapú adattárolás



mozgás- és fényérzékelős világítási rendszer



okos kávégép (okostelefonról vezérelhető, érintőképernyős, több felhasználói profilt ismer)



programozott, fényérzékelős árnyékoló rendszer-vezérlés



Digital Signage rendszerek (belső kommunikációra, PR-jellegű üzenetek közvetítésére alkalmas)



projektor (falra vagy vetítővászonra vetítés)



tárgyalófoglalási rendszer



természetes napfényt idéző világítási rendszer



termosztátok az irodai hőmérséklet szabályozására



vezeték nélküli (wireless) prezentációs lehetőség



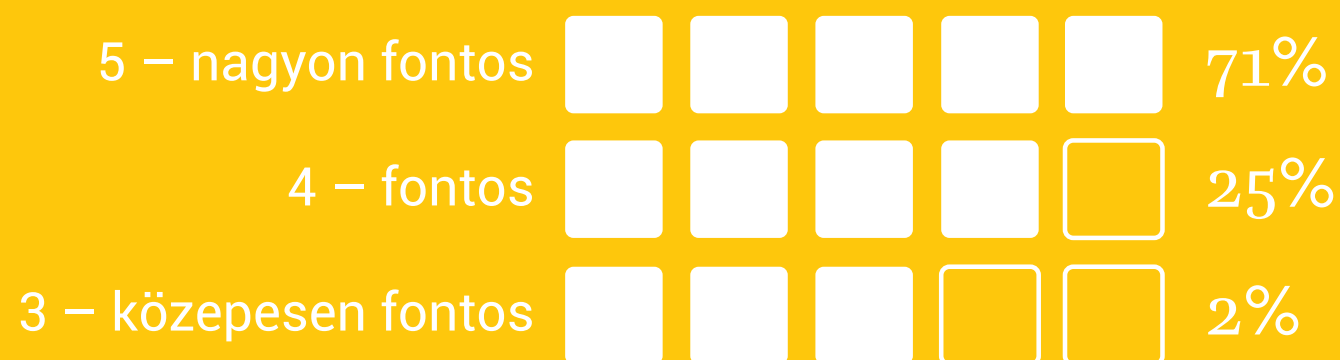
videokonferenciát segítő eszközök (kamera, monitor, hangosítás)



zónánkénti hő- és fénybeállítások, jelenlétérzékelők

A munkahelyek technológiai felszereltsége

Összességében elmondható, hogy a felmérésben részt vevők jelentős többségének (71%) nagyon fontos a munkahelye technológiai felszereltsége, ugyanakkor nem volt olyan válaszadó, akinek ez a tényező ne lett volna fontos.



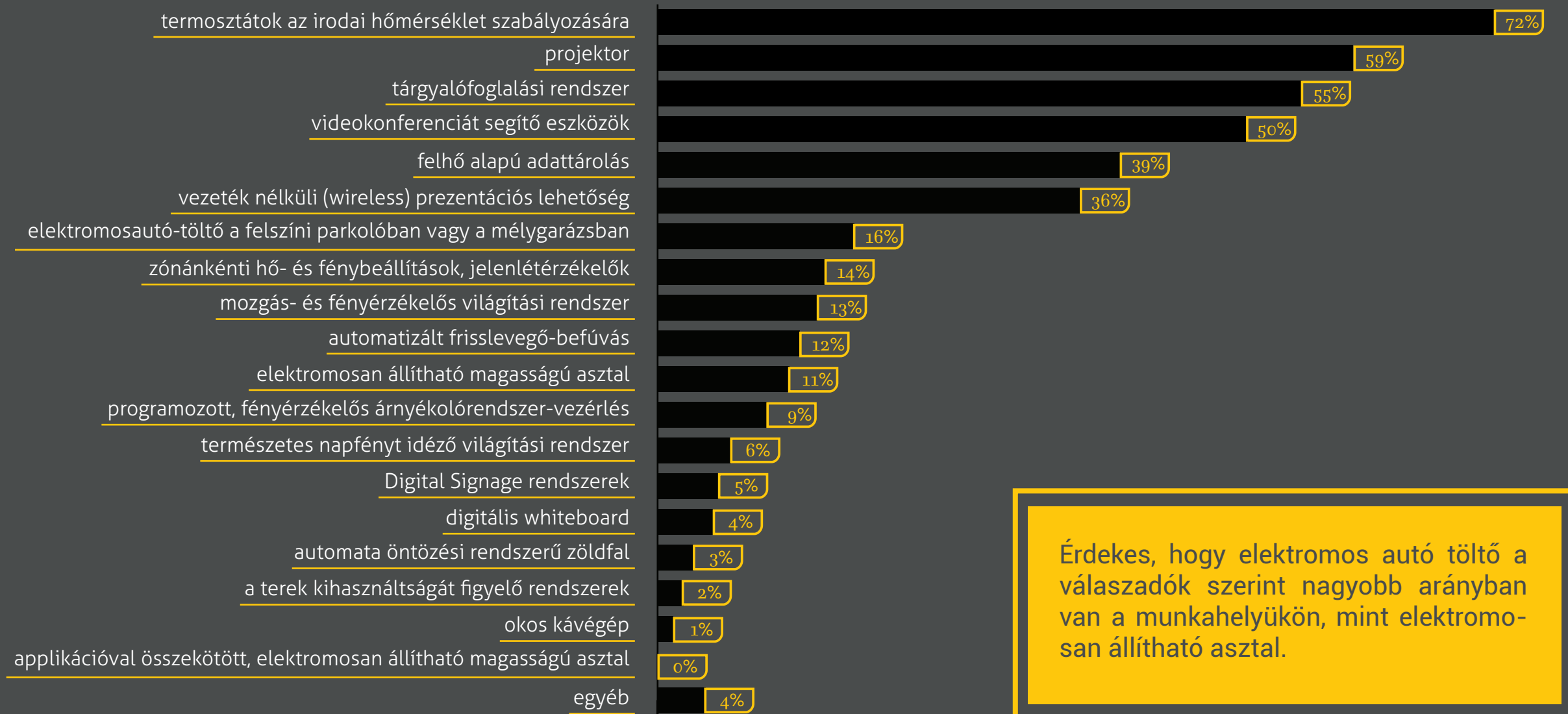
➔ 96%

száma fontos a
technológiai fel-
szereltség

Az irodákban megtalálható technológiai megoldások

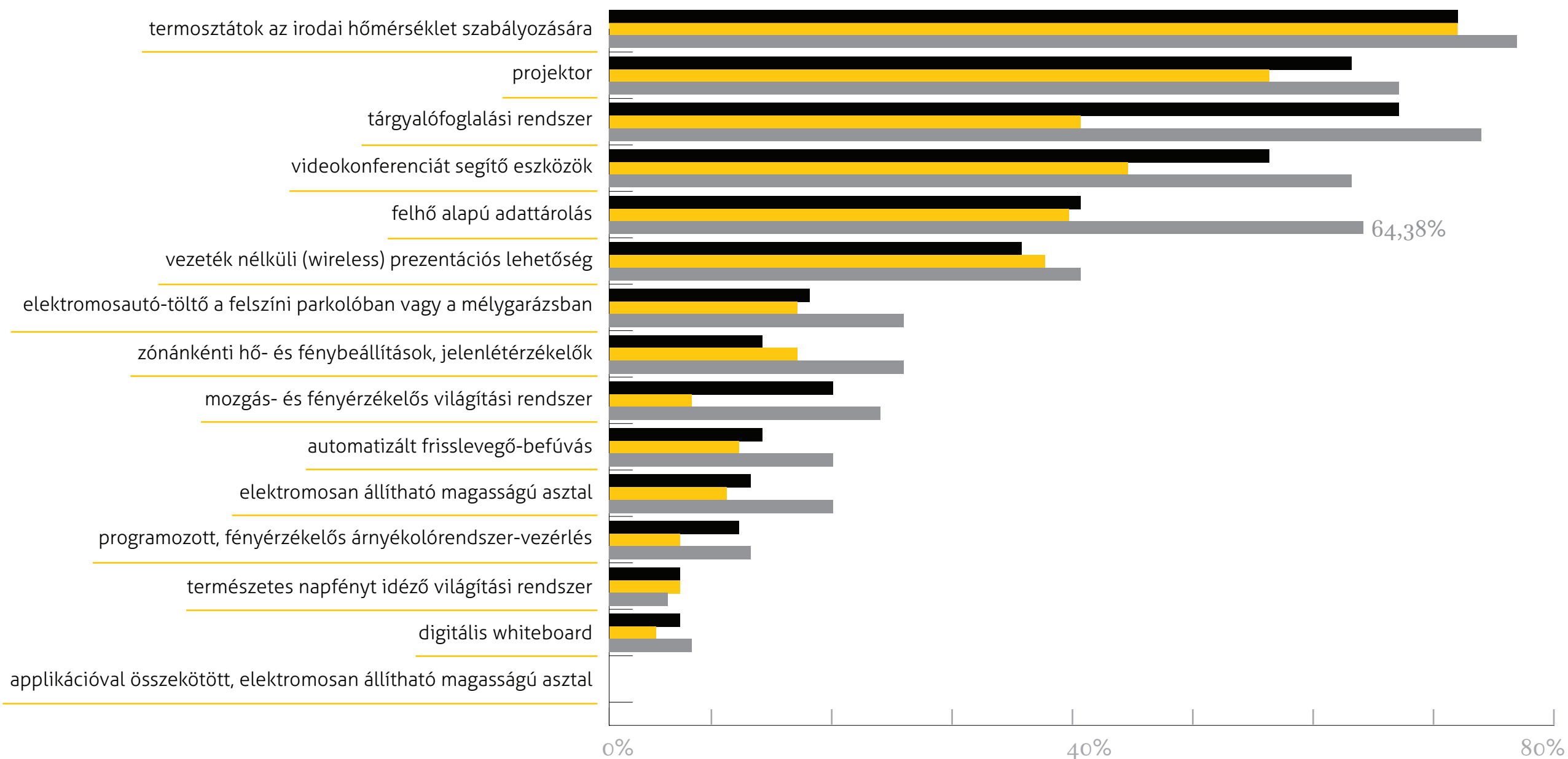
A felsorolt technológiai megoldások közül a termosztátok, az irodai hőmérséklet szabályozására alkalmas eszközök, a leggyakoribbak. A válaszadók 79%-a említette ezt az eszközt, legalább 50% a projektort, tárgyaló foglaló rendszert, emellett a videokonferenciát segítő felszerelést (kamera, monitor, hangosítás) is megjelölte.

Az irodák legalább egyharmada rendelkezik felhő alapú adattárolással – és talán nem meglepő, hogy az IT cégek ennél nagyobb arányban, 64,38%-ban már felhőben tárolják az adatokat. Továbbá a videokonferenciát segítő eszközök is nagyobb arányban találhatók meg az IT cégeknél.



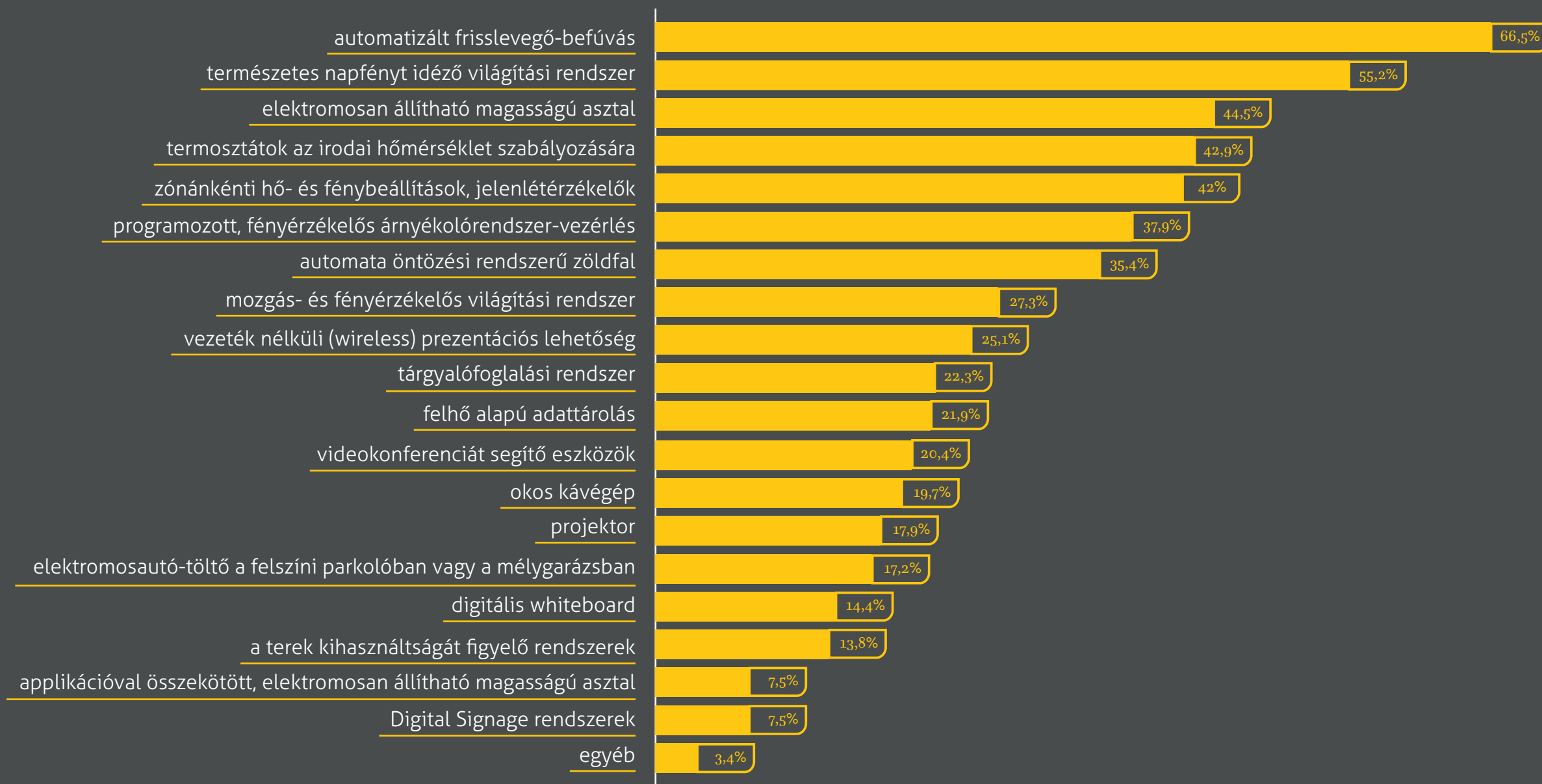
Az irodákban megtalálható technológiai megoldások

Nagyvállalatoknál
 Kisvállalatoknál
 IT cégeknél



Technológiai megoldások, amelyre a munkavállalók vágynak

A felmérésben résztvevők – nemtől, iparágtól és cégmérettől függetlenül – az automatizált frisslevegő-befúvást jelölték meg, mint leginkább vágyott technológiai megoldás. A második a sorban pedig a napfényt idéző világítási rendszer. Az elektromosan állítható asztalt a női válaszadók sokkal nagyobb arányban említették fontos felszerelésként, a férfiak viszont az elektromos autó töltőre voksoltak a nőknél nagyobb százalékban. Az IT szektorban dolgozók, pedig automata öntözési rendszerű zöldfalnak és az elektromosan állítható asztalnak örülnének. A nagyvállalati és kisvállalati dolgozói igények között nincs jelentős eltérés.

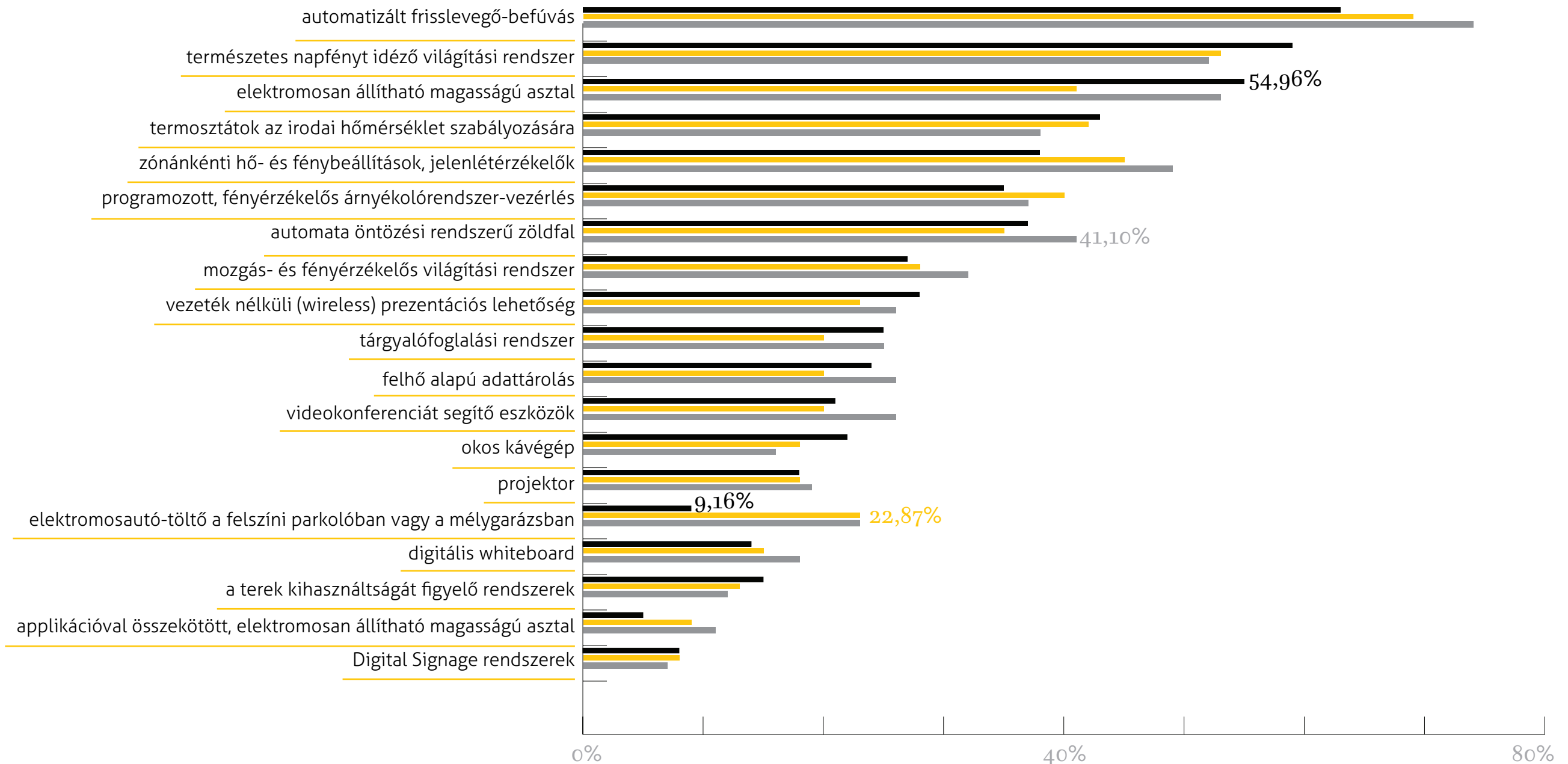


Technológiai megoldások, amelyre a munkavállalók vágynak

Nők

Férfiak

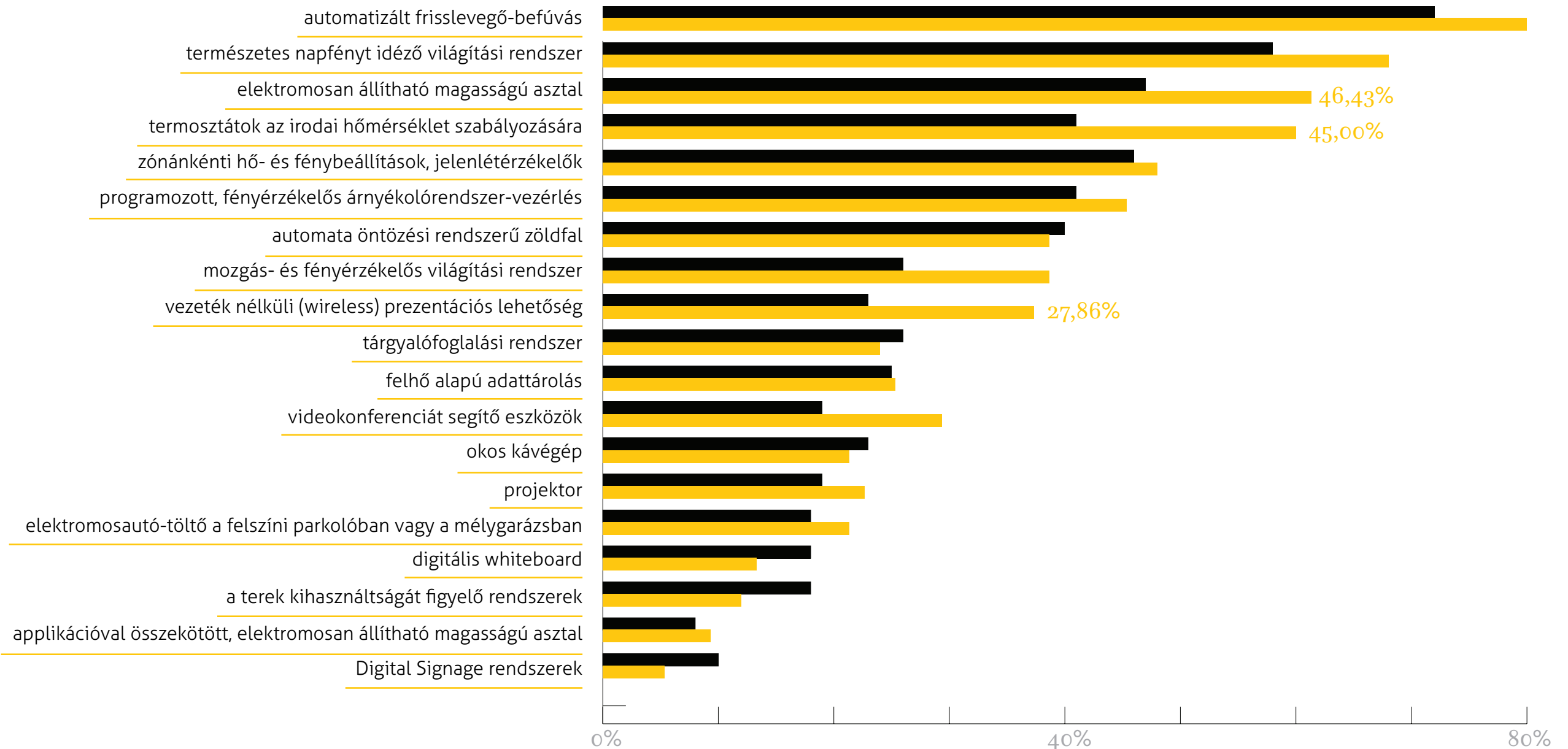
IT dolgozók



Technológiai megoldások, amelyre a munkavállalók vágynak

■ Nagyvállalati dolgozók

■ Kisvállalati dolgozók



A felmérésben részt vevő munkavállalók több 66,5%-a említette **az automatizált frisslevegő-befűvást, valamint a természetes napfényt idéző világítási rendszert (55,2%)** azon technológiai megoldások között, **amelyekről SZERETNÉ, HOGY MEGTALÁLHATÓK LEGYENEK A MUNKAHELYÉN, ÉS SZÍVESEN IS HASZNÁLNA AZOKAT.**

A kérdőívet kitöltők 44,5%-ának kívánságlistáján szerepel az elektromosan állítható magasságú asztal, az irodai hőmérséklet szabályozását segítő termosztát, a zónánkénti hő- és fénybeállítások és jelenlét érzékelő, a programozott és fényérzékelős árnyékoló rendszer-vezérlés, az automata öntözési rendszerű zöldfal.

Zöldfalak kivitelezésére számtalan megoldás létezik a méretet, formát, színt illetően, valamint, hogy fix vagy mozgatható változatot szeretnénk-e az irodába elhelyezni. A növények javítják a levegő minőségét, oxigént termelnek, valamint megkötik a szálló port. **Az egyik leghatékonyabb természetes levegőtisztítónak minősülnek.** Stressz csökkentő, illetve nyugtató hatásuk sem elhanyagolható, kellemes komfortérzetet keltenek bennünk, amely növeli a teljesítő-képességünket is.



Egy ülő-álló munkaállomás tökéletesen hozzáigazítható minden testmagassághoz és munkastílushoz, emellett **az ülő és álló testhelyzet változtatása csökkenti a szív-és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát is.** Az elmúlt években számos tanulmány bizonyította már, hogy a folyamatos, hosszabb ideig tartó ülőmunka káros az egészségre. A szervezetünknek nem tesz jót, továbbá hatékonyságunkat is negatívan befolyásolja. Rossz hatással van testtartásunkra, emellett a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a cukorbetegség kialakulásának esélyét is növeli. Az állítható magasságú munkaasztalokkal változtathatjuk munkavégzési pozíciónkat és növelhetjük mobilitásunkat, amely javítja a vérkeringésünket.



Technológiai megoldások, amelyre a munkavállalók vágnak

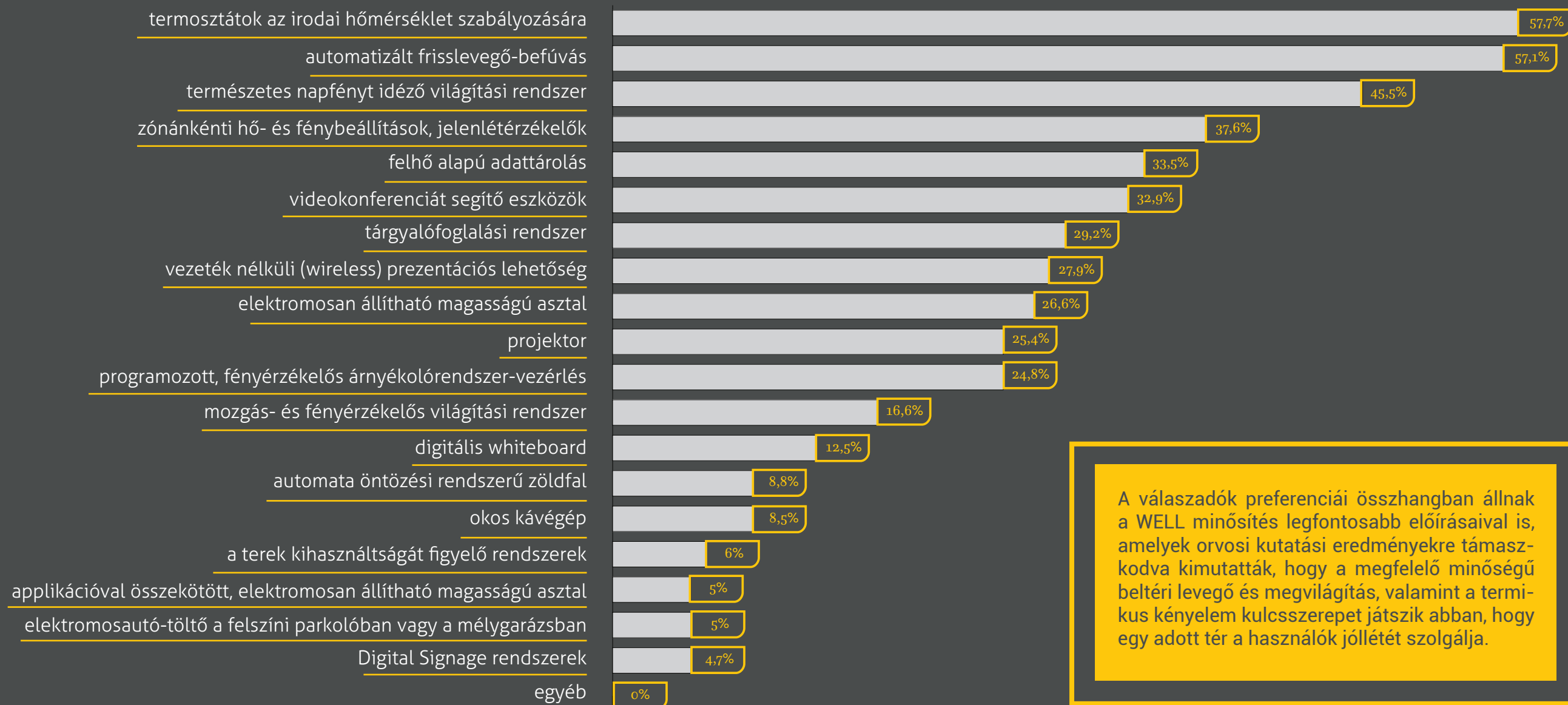
Az Egyéb választ jelölő válaszadók többsége nem fejtette ki, hogy milyen technológiai megoldásra vágyna munkája során, viszont az alábbi eszközök – a technológiai felszereltséget megelőzve – fontosak számukra, ami azt sugallja, hogy némely irodából az alapvető munkakörnyezetet támogató elemek is hiányoznak.

- légkondicionáló berendezés
- egyterű iroda helyett csendes, szeparált környezet
- nagyméretű monitor
- jól felszerelt étkező, konyha

„A munkavállalók nem kedvelik a nagy, több mint 12 fős open office irodákat, elengedhetetlen számukra a privát szféra biztosítása. A létszám mellett az is meghatározó, hogy kikkel kell egy légtérben lenniük. Az azonos munkakörben vagy közös projekten dolgozók jelenléte előnyöket is jelent, így ez elfogadható a kollégáknak.” – mindez már a 2017-es kutatásunk során is kiderült. Továbbá, a legtöbb kolléga vágya, hogy legyen tágas, jól felszerelt konyha, hogy az általa vitt ebédet megmelegíthesse, a kollegákkal együtt ebédelhessen. Akkori válaszadóink 69 %-a vágyott nagy, tágas konyhára.

Technológiai megoldások, melyek hozzájárulnak a hatékonyabb munkavégzéshez

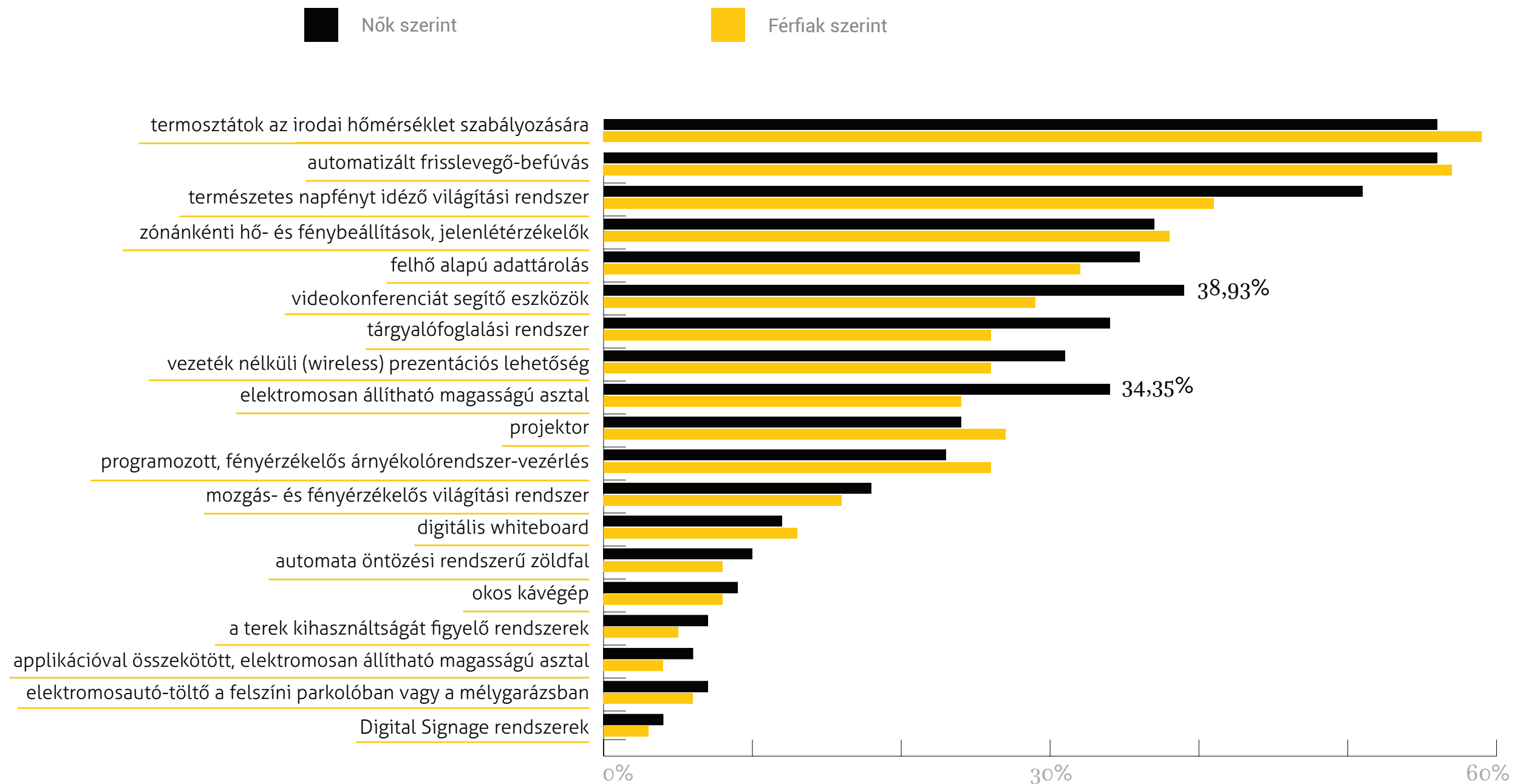
A válaszadók közel 60%-a szerint az irodai hőmérséklet szabályozására szolgáló termosztát, illetve az automatizált FRISSLEVEGŐ-BEFÚVÁS meglepte JÁRUL HOZZÁ LEGINKÁBB A HATÉKONYABB MUNKAVÉGZÉSHEZ, és több mint egyharmaduk említette ehhez kapcsolódóan a természetes napfényt idéző világítási rendszert, illetve a zónánkénti hő- és fénybeállításokat és jelenlét érzékelőket.



Talán nem meglepő, hogy az irodai hőmérséklet szabályozására alkalmas termosztát nyerte a versenyt, miszerint a munkavállalók hatékonyságát ez segíti a legjobban. A legtöbb munkahelyi vita az irodai hőmérsékletből adódik. Az első 4 helyen a komfortzónánkkal kapcsolatos technológiai tényezők szerepelnek, teljesen jogosan, hisz, megfelelő hőmérséklet, levegő és fény szükséges a hatékony munkához.

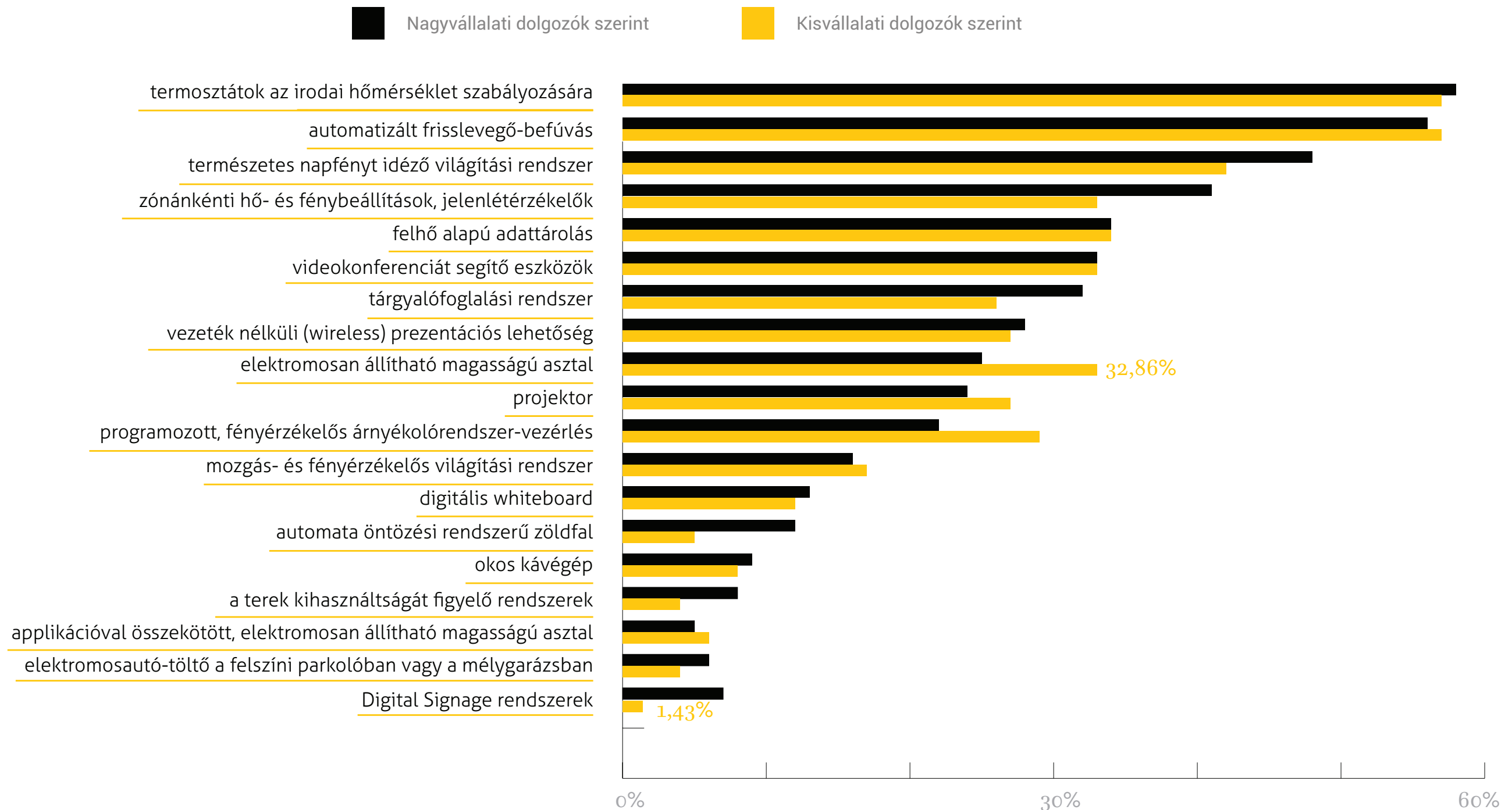
Technológiai megoldások, melyek hozzájárulnak a hatékonyabb munkavégzéshez

A női munkavállalók számára a férfiakkal szemben inkább hozzájárul hatékonyságukhoz a videokonferenciát segítő eszközök és az elektromosan állítható asztal megléte. A többi területet vizsgálva, nincs kiemelkedő különbség.

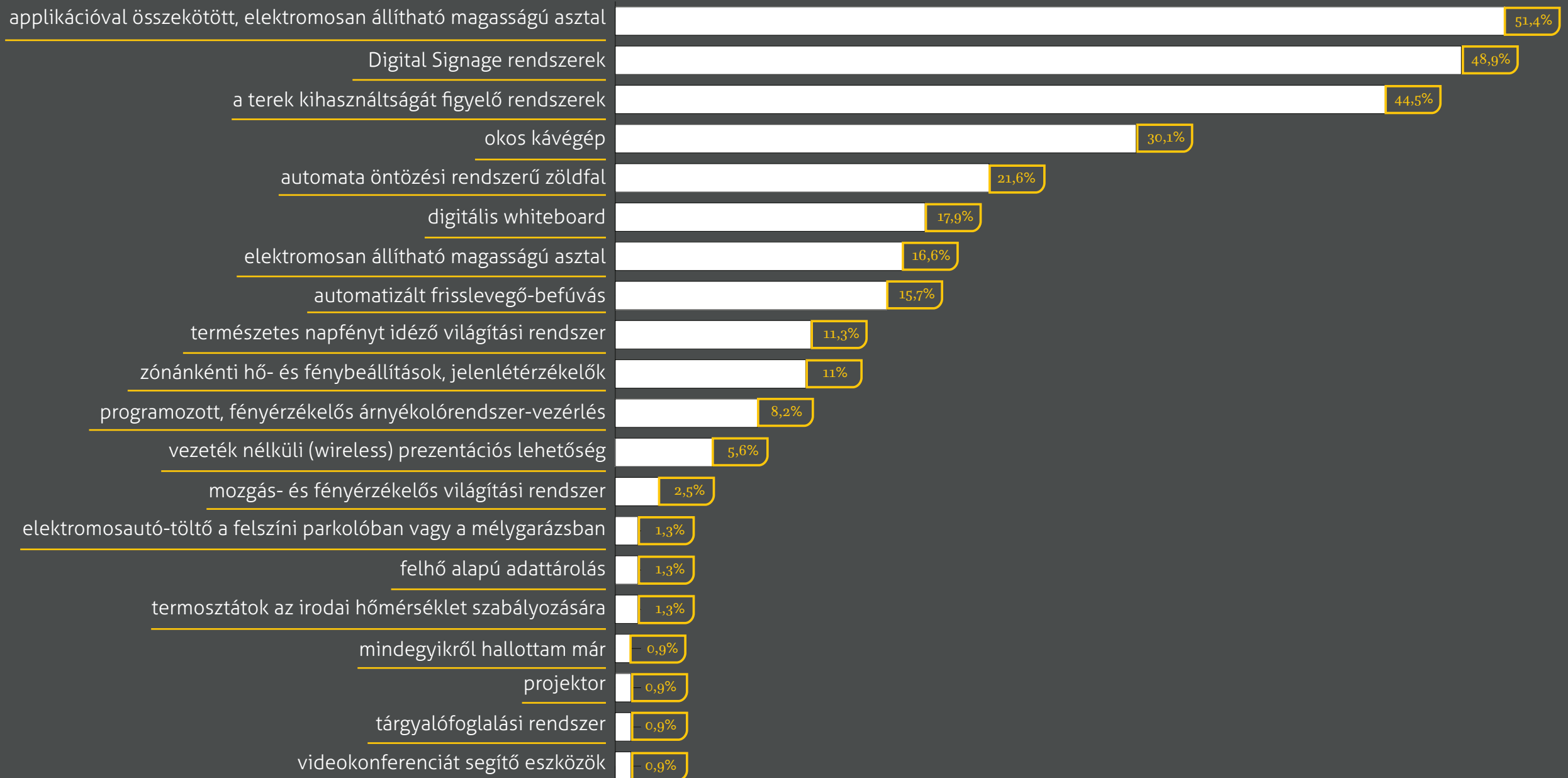


Technológiai megoldások, melyek hozzájárulnak a hatékonyabb munkavégzéshez

A kisvállalati és nagyvállalati dolgozók hatékonyságát alapvetően ugyanazok a technológiai megoldások segítik. Jelentős különbséget nem figyelhejtünk meg, de a kisvállalati dolgozók nagyobb arányban jelölték meg hatékonyságuk növelésének eszközeként az elektromosan állítható asztalt.



Technológiai újdonságok



A felmérésben felsorolt technológiai megoldások közül a kérdőívet kitöltő személyek több mint fele számára ÚJDONSÁG volt:

1. az applikációval összekötött elektromosan állítható magasságú asztal (51%),

Közel fele számára pedig:

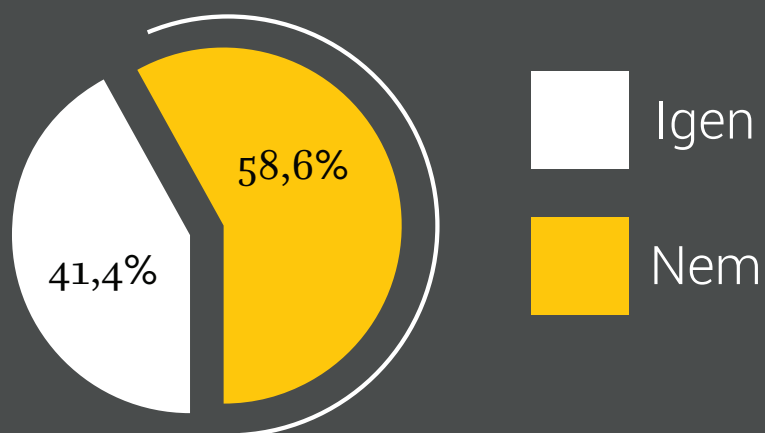
2. a Digital Signage rendszerek (olyan, belső kommunikációra, valamint az ügyfeleknek szánt PR-jellegű üzenetek közvetítésére alkalmas kijelzőrendszerek, amelyek központilag menedzselhetők) (48%),

3. illetve a terek kihasználtságát figyelő rendszerek (hiszen minden négyzetméternek megvan a maga funkciója, ezért érdemes megvizsgálni, hogy valóban jól rendeztük- e be az irodánkat, nincsenek-e fölösleges tereink) (44%)

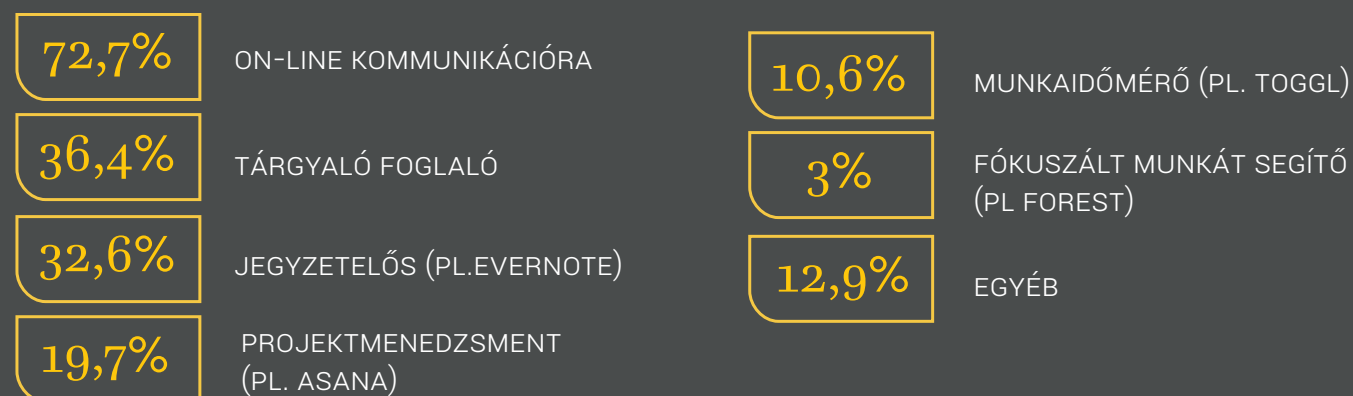
Applikáció használat az irodában

Az irodai applikációk kapcsán azt tapasztaltuk, hogy a kutatás résztvevőinek a többsége – 58,6%-a – egyelőre nem használ a munkahelyén, irodai feladataival összefüggő applikációt. Ugyanakkor a válaszadók 41,4%-a viszont használ ilyen programot, így szerintünk ez az arány a közeljövőben, a gyors technológiai fejlődésnek köszönhetően változhat.

Irodai applikációt használók száma



Irodai applikációk, melyek használatban vannak



Azok közül, akik használnak valamilyen applikációt, a legtöbben (72%) az online kommunikációval összefüggésben teszik ezt, közel 40%-uk pedig tárgyalófoglalás vagy jegyzetelés céljára (Evernote). A válaszadók 12,9%-a Egyéb applikációt használ, melyek között a következő válaszok érkeztek:

- a cég saját vállalati applikációja
- Skype, Teams, OneDrive
- tervolvasó app
- Amazon Workspaces
- számítások automatizálása, fényképek készítése, szerkesztése, szövegszerkesztés
- marketing anyagok, dokumentációk, szerviz-eszközök elérése, authenticator
- mobiltelefonon PDF scan

A kérdőívén túl

A válaszadók többsége szerint kérdőívünk jól reprezentálta korunk irodáinak technológiai eszközeit, emellett voltak, akik egyéb megoldásokat is említettek, az általunk felsoroltakon túl:



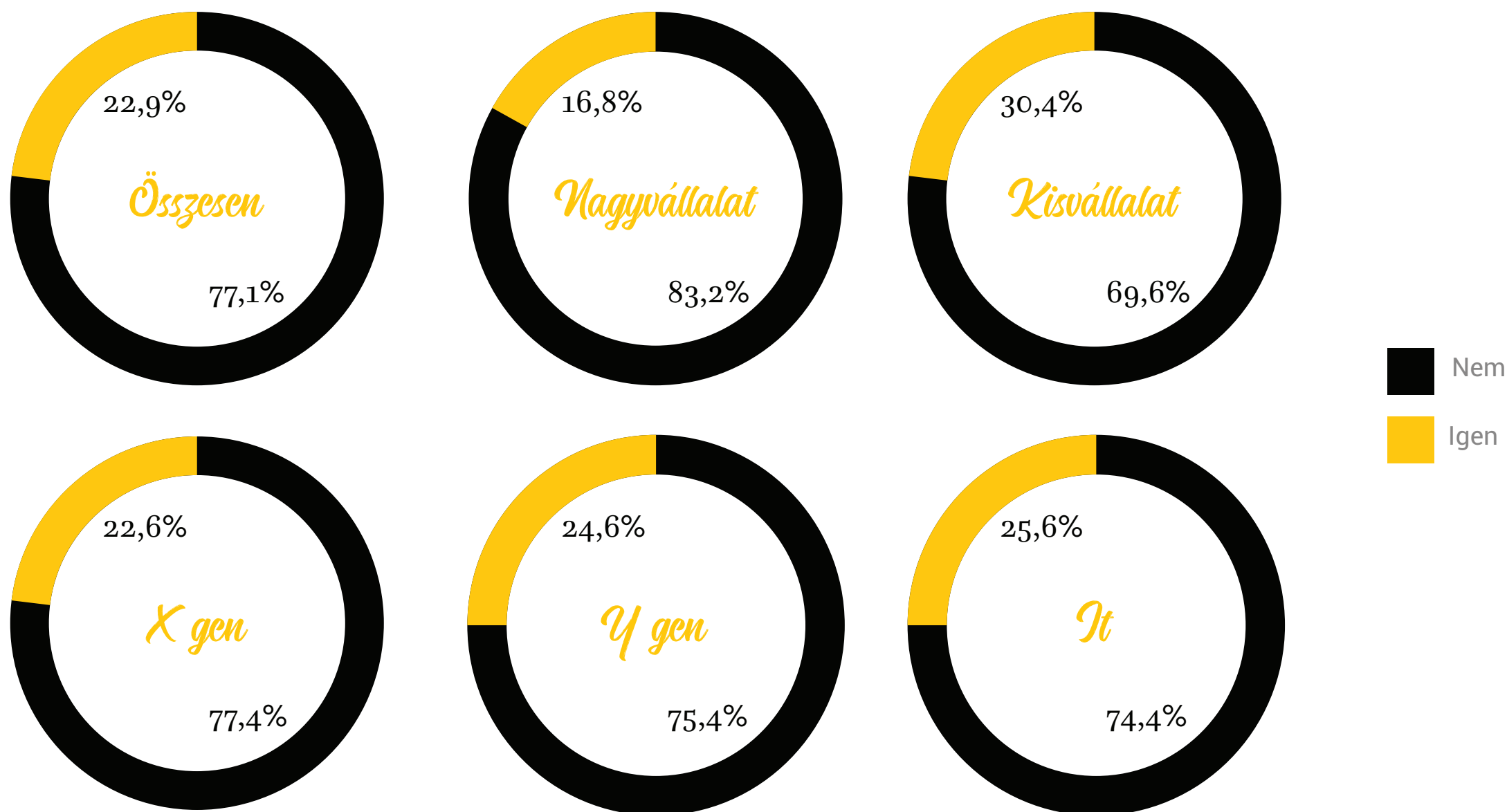
- ▶ Ablaknyitást érzékelő klímarendszer, az ablakok nyithatósága, továbbá említették az ablaktalan irodákat, mint problémát
- ▶ Arcfelismerés
- ▶ Probléma jelentő rendszer
- ▶ AI technológia alkalmazása
- ▶ Intelligens parkoló rendszer
- ▶ VR technológia
- ▶ Home-Office ütemezése
- ▶ Virtuális asszisztens
- ▶ Wifi használata, telepített USB töltők, rekreációt segítő eszközök
- ▶ Amazon WorkSpace használata, és a hozzá hasonló, szerveren keresztüli munkafelületek, melyeknek köszönhetően térben és időben független módon tudnak dolgozni a munkavállalók. Ezen rendszerek használatával még az operációs rendszer, melyben a folyamatos munkavégzés történik, nincs a laptopjainkra telepítve. Tehát adatvédelmi szempontból kiváló megoldás és lehetőséget ad utazás közbeni vagy otthoni munkára. Ha pedig ellopnák az összes laptopot, semmit nem találnának rajtuk. Biztonságos, rugalmas, és kényelmes.
- ▶ Saját eszközök irodai használatának igénye

*Well az
irodában*

A "well iroda" ismeretsége a magyarországi válaszadók körében

Kutatásunkból kiderült, hogy habár a válaszadók igényeik megfogalmazásakor reflektálnak azokra a fizikai szükségletekre – friss levegő, megfelelő megvilágítás, termikus kényelem –, amelyek a WELL minősítési rendszer fókuszában állnak, mindössze alig negyedük hallotta már a „WELL iroda” kifejezést, **közöttük kiemelkedően magas a fiatalabb korosztályba tartozók aránya.**

Tudod mit jelent a Well minősítés? Hallottad már a "well iroda" kifejezést?



Mit jelent a well minősített irodater?

Amikor azt kérdeztük a résztvevőktől, mit jelent szerintük a WELL iroda, többségében az emberközpontúsággal kapcsolatos válaszokat kaptunk. A WELL minősítésű irodát az alábbiakkal hozták összefüggésbe:

- ▶ emberközpontú munkakörnyezet;
- ▶ testi-lelki egyensúly megteremtését szolgáló tér;
- ▶ boldogság és jóllét kialakítása (well-being);
- ▶ olyan iroda, ahol fontos a dolgozók jóllétérzése és jó közérzete;
- ▶ holisztikus szemléletű terek, ahol az emberek jólléte áll a középpontban;
- ▶ a munkavállalók igényeit figyelembe vevő iroda.

További elemként megjelent a válaszokban a dolgozók komfortérzetét, kényelmét, egészségmegőrzését támogató munkakörnyezet, illetve az ergonómia és a produktivitás.

A kutatásban résztvevő munkavállalók többségében ugyan biztosan nem tudták a „WELL iroda” kifejezés jelentését, **olyan humán értékeket hoztak kapcsolatba a WELL irodával, mint a jóllét, emberközpontúság, egyensúly, kiegészítve ezt olyan biológiai-fizikai paraméterekkel is, mint a testi egészség, komfortérzet és ergonómia.**



Az egészség megőrzését elősegítő eszközök és szolgáltatások a munkahelyen

Az, hogy a kollégák számára munkavégzésük idején biztosítva legyenek az egészségmegőrzést és a jó közérzet kialakítását lehetővé tévő feltételek, jelentős részben a munkaadók felelőssége. **Sok munkaadó nem tudja, hogyan, mivel segíthetné munkavállalóját abban, hogy egészségesebb, fittebb legyen, szívesebben járjon be dolgozni,** és nem utolsósorban, **hatékonyabban végezhesse a munkáját.** Szerettük volna látni, hogy a munkavállalók mennyire érzik támogatónak a munkahelyüket az egészségesebb életmód kialakításában, melyek azok a területek, ahol fejlesztésre, odafigyelésre lehet szükség.

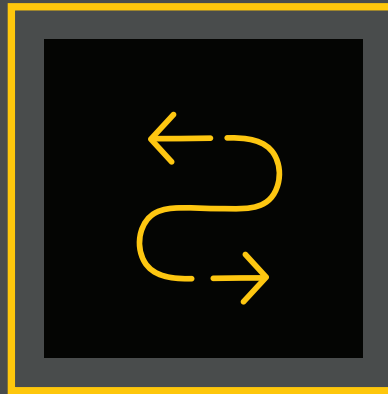
A WELL minősítési rendszerrel egyrészt küszöbölhető az olyan tünetek és kóros állapotok kialakulása, mint amilyen az SBS, egyúttal növelhető az épületet használók elégedettsége és produktivitása is. A WELL Épület Minősítő Rendszer (WELL Building Standard®) célja, hogy holisztikus megközelítése segítségével lehetővé tegye a legoptimálisabb dizájnt, működést és viselkedésformákat, illetve az egészséget és a jóllétet támogassa az épületekben. A WELL az alábbi 10 területet veszi figyelembe:



Az egészség megőrzését elősegítő eszközök és szolgáltatások a munkahelyen



Levegő



Fizikai aktivitás



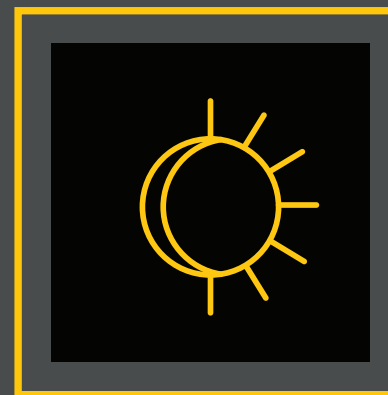
Akusztika, zaj



Étkezés



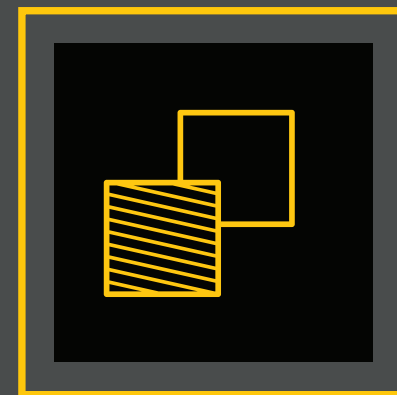
Hőkomfort



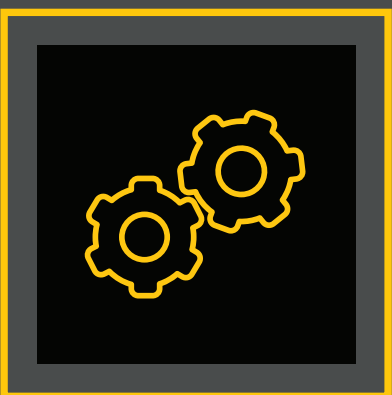
Fény



Víz



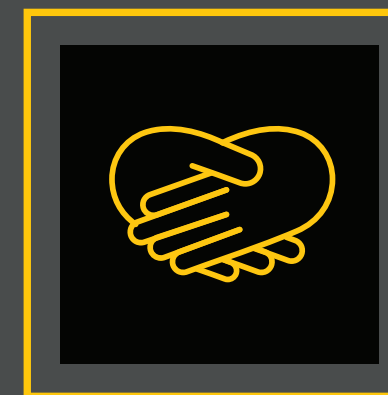
Anyagok



Tudatosítás



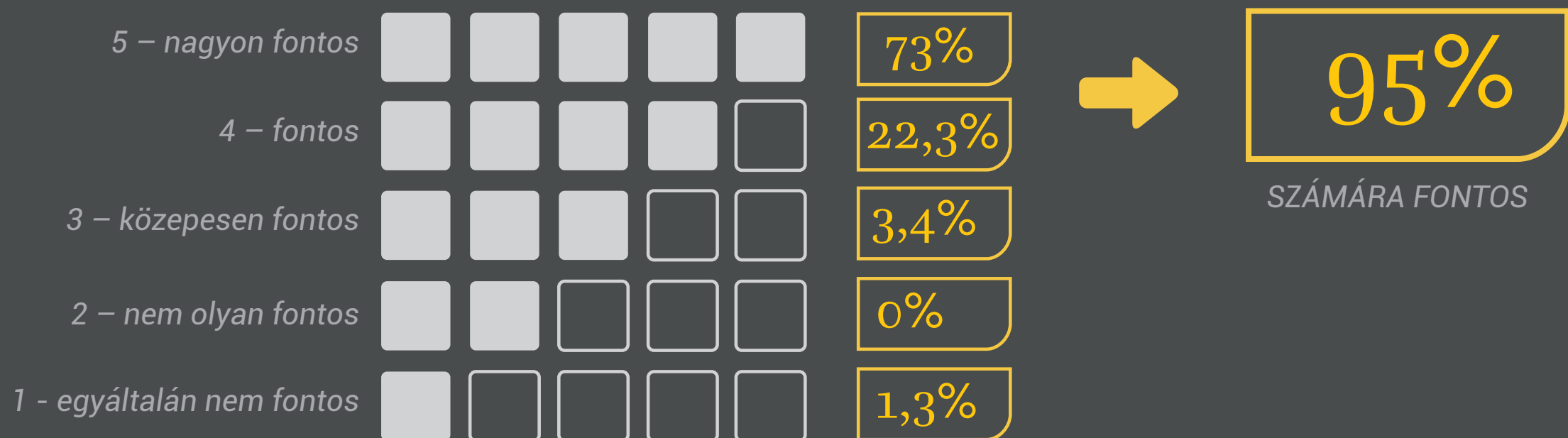
Innováció



+1 Közösség

Számodra mennyire fontos, hogy munkaadód törődjön az egészségeddel?

A dolgozók egészségi állapota nagy mértékben befolyásolja a hatékonyságot. A rossz egészségi állapotú munkavállalók egy édenkertet idéző irodában sem képesek teljes hatékonysággal dolgozni. Azt pedig, hogy az épület, illetve a munkakörnyezet fizikai jellemzői a látható elemeken túl milyen láthatatlan – bár szerencsére mérhető – kölcsönhatásokon keresztül befolyásolhatják a dolgozók egészségi állapotát, a „beteg épület szindróma” (SBS, sick building syndrome) kapcsán már láttuk.



Nem meglepő módon felmérésünk szinte valamennyi résztvevője, 95%-a számára fontos valamilyen mértékben, hogy munkaadója törődjön munkavállalói egészségével, ebből 73% számára ez nagyon fontos.

A WHO becslése szerint 2012-ben 7 millió ember haláláért volt felelős a légszennyezés, **és egyre több bizonyíték van arra, hogy a szennyezett levegő a testi fejlődésen túl, a kognitív fejlődést is gátolja.** A kültéri levegő minősége – melyet a közlekedés, az építkezések, és a mezőgazdasági tevékenység is folyamatosan ront – nagymértékben károsítja a beltéri levegő minőségét. Az egyik legfrissebb Global Burden of Disease (GBD) kutatás szerint a háztartások szennyezett belső levegője a harmadik helyen áll a legtöbb megbetegedést okozó tényezők között.

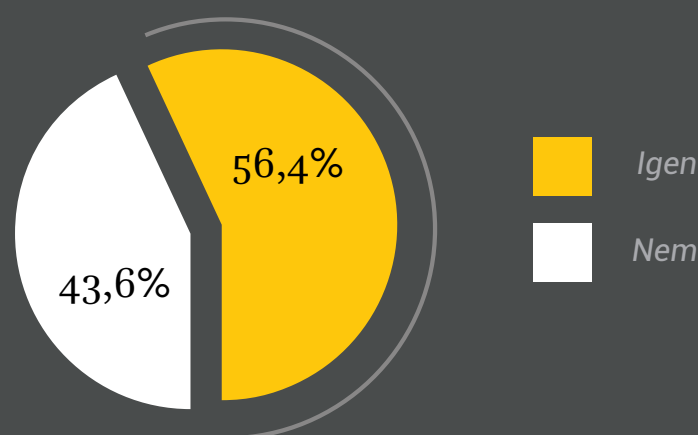
Az épületek tervezésénél és üzemeltetésénél ma már rendelkezésre állnak azok a műszaki megoldások és üzemeltetési gyakorlatok, amelyekkel a beltéri levegőminőség a megfelelő szintre hozható. (pl: szenzorok beépítése, megfelelő szellőztetés, légkezelők rendszeres karbantartása), amelyeket a WELL is előír.



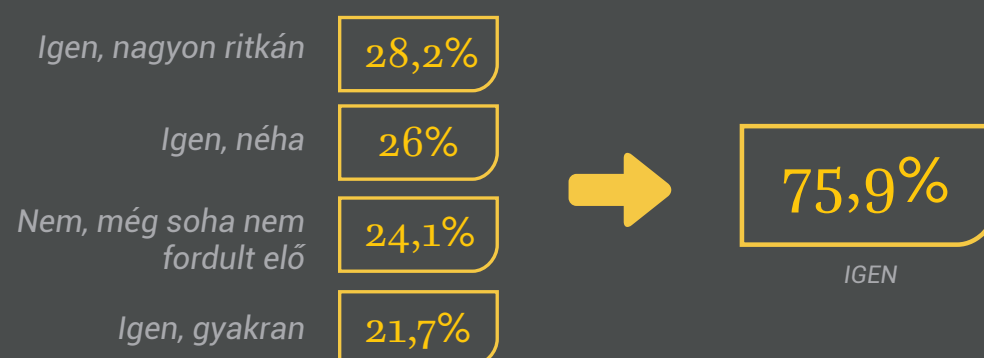
Fejfájás, szemszárazság, szemégés munkaidőben?

A kültéri levegő minősége egyre romlik a közlekedés, az építkezések és a mezőgazdasági tevékenység miatt. Ezek a tényezők még akkor is negatívan befolyásolhatják a beltéri levegő minőségét, ha a szennyezés forrása távol van. A helyzetet súlyosbítják a rossz szellőztetési gyakorlatok, illetve, ha a belső térben bizonyos felületeken felgyűlnek a levegőből származó szennyeződések. A WELL terekben az Egészségügyi Világszervezet (WHO) előírásai alapján a megfelelő anyagok felhasználásával, jól működő szellőztetés kialakításával és a felületek rendszeres fertőtlenítő tisztításával garantálható a megfelelő levegőminőség, illetve minimálisra csökkenthető az SBS veszélye.

Érzel-e fáradtságot, fejfájást a tárgyalók használatakor, ha többen vagytok bent, egy hosszabb megbeszélés után?



Jellemző-e, hogy szemszárazságot, szemégést tapasztalsz munkaidőben vagy a nap végére?



A válaszadók több mint fele fáradtságot, fejfájást tapasztal, ha a tárgyalók használata során többen tartózkodnak a teremben. Ez jelentheti azt, hogy nem megfelelő az irodák egyes helyiségeinek friss levegő ellátása, mert nem a helyiséghez, illetve azok használóihoz lett kialakítva.

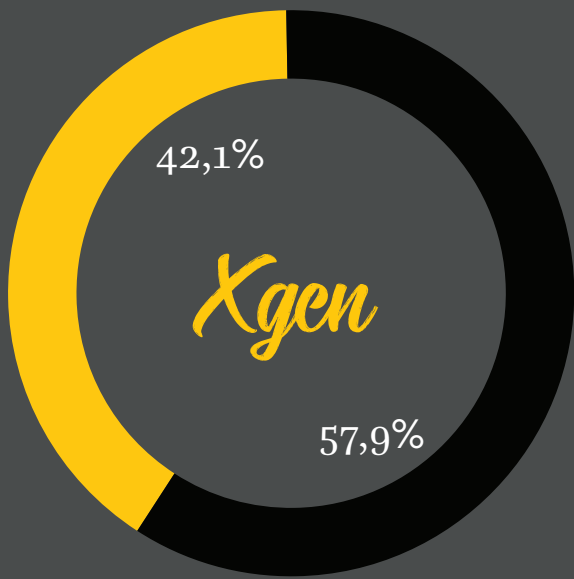
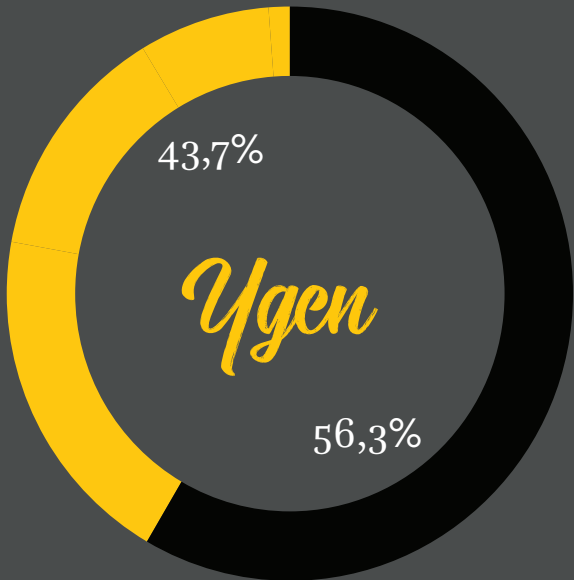
Egy kisebb tárgyalóban időszakosan sok résztvevővel lefolytatott tárgyalás idején ajánlott a térbe bejuttatott friss levegő mennyiségének emelése.

Szemszárazságot, szemégést a nap végére a válaszadók körülbelül egyötöde (21,6%-a) tapasztal gyakran, 26%-uk pedig heti rendszerességgel.

A szemünk és a nyálkahártyáink alacsony páratartalmú belső terekben kiszáradhatnak, ami égető, kellemetlen érzést eredményez, és a betegségekre is fogékonyabban reagálunk. Emellett a koncentráció is csökkenhet. Az egészséges belső tér páratartalma 30-50% között van.

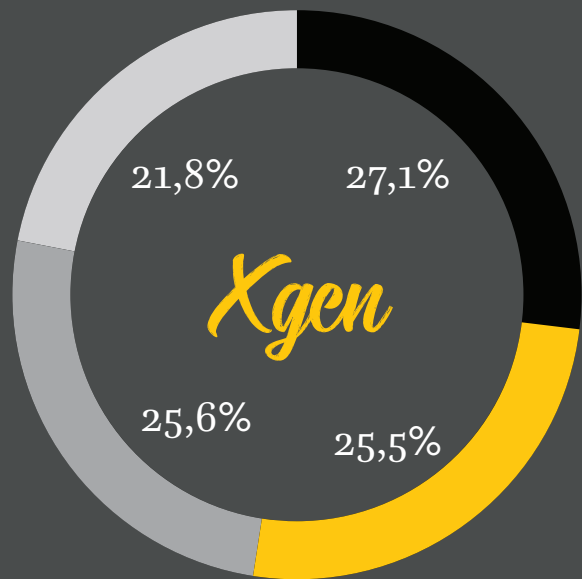
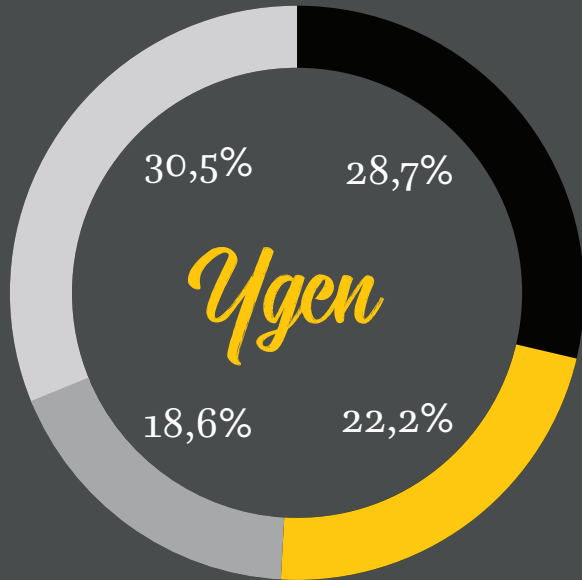
Érzel-e fáradtságot, fejfájást a tárgyalók használatakor, ha több-
ben vagytok bent, egy hosszabb megbeszélés után?

Igen Nem

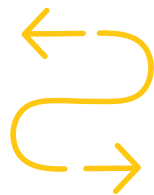


Jellemző-e, hogy szemszárazságot, szemégést tapasztalsz
munkaidőben vagy a nap végére?

Igen, nagyon ritkán Nem, még soha nem
Igen, gyakran Igen, néha



Fizikai aktivitás

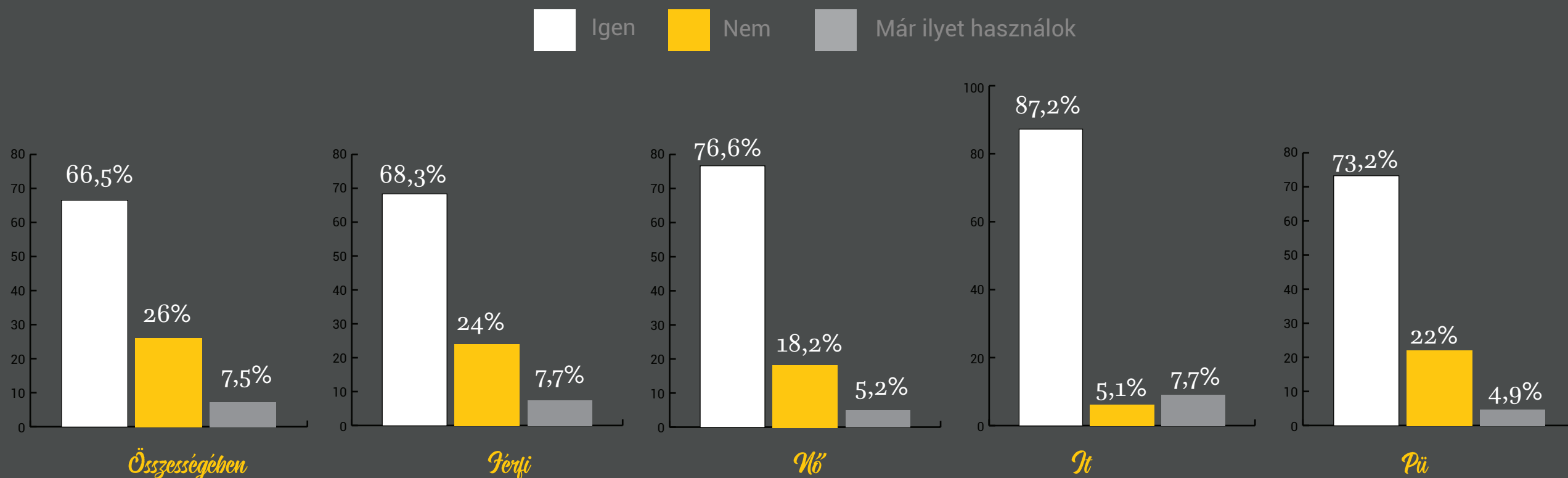


Az egyik legfrissebb 2016-os széles körben elvégzett kutatás során vizsgálták a fizikai aktivitást, s kiderült, hogy **a fiatalkorúak 80%-a, a felnőttek közel negyede, míg az idősek 53%-a fizikailag inaktív.** A kalkulációk alapján a mozgásszegény életmódra visszavezethető megbetegedések világszinten az egészségügyi rendszerben 54 milliárd dollár többletkiadást, illetve közel 14 milliárd dollár produktívasságbeli veszteséget okozott. Ezen felül egyre többen élnek mozgásszegény- vagy ülőéletmódot, - ami **napi 3-9 óra ülést** jelent - ami **túlsúlyhoz, 2-es típusú cukorbetegséghez, szív- és érrendszeri megbetegedésekhez és korai elhalálozáshoz is vezethet.** Ezek a számok nem meglepőek, hiszen munkahelyeink és munkavégzésünk egyre kevesebb mozgást és egyre több ülést igényel. Emellett szerencsére hangsúlyosabb az aktív életmódot elősegítő környezet és épületek térnyerése is a folyamat megállítása vagy megfordítása érdekében. A hosszútávú magatartásbeli változásokat és azok fenntartását célzó strukturált programok kiegészíthetők a környezeti ösztönzőkkel. Ezekkel a törekvésekkel összhangban a WELL támogatja a mozgást és az aktív életmódot a testmozgást biztosító helyek könnyen elérhetővé tételét a munkavállalók számára, akár alternatív munkaállomások biztosításával is.



Munka állítható magasságú asztal mellett?

Habár napi 30 percnyi közepes intenzitású aerob tevékenység lenne az optimális minden felnőtt ember számára, az emberek többsége fizikailag inaktív. Holott a mozgás elengedhetetlen az optimális egészségi állapothoz, és fontos szerepet játszik az olyan krónikus betegségek elkerülésében, mint amilyen a 2-es típusú cukorbetegség, az iszkémiás szívbetegségek vagy a mell- és a vastagbélrák. A fizikai aktivitást legfőképpen az épített környezet segíti elő vagy gátolja, pontosabban olyan tényezők, mint, hogy van-e lehetőség a munkahely közelében sétálni vagy sem, van-e lehetőség aktív közlekedéssel (biciklizéssel vagy részben gyaloglással) eljutni a munkahelyre vagy sem, vagy elérhető-e lépcső az épületben. A WELL munkahely megteremtése során hangsúlyt kell fektetni az olyan terek és megoldások kialakítására, amelyek az ülőmunka ellensúlyozásaként a fizikai aktivitást is elősegítik.

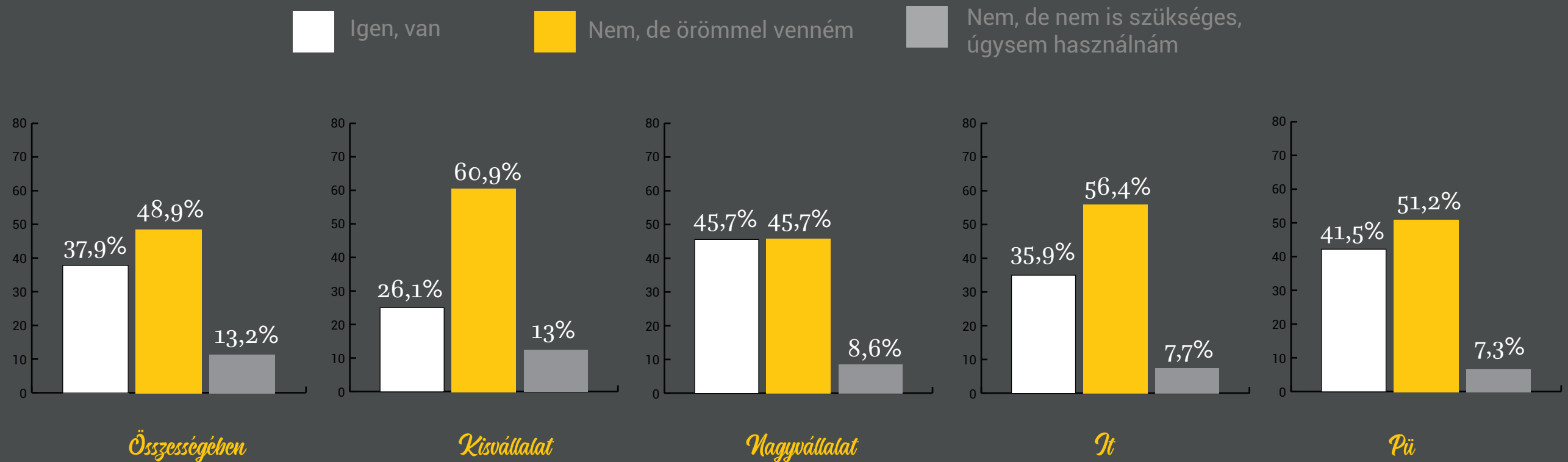


A felmérésben részt vevők 66%-a szívesen használna állítható magasságú asztalt, hogy állva is dolgozhasson, a kérdőív kitöltésekor mindössze 7%-uk rendelkezett már ilyen asztallal.

Új iroda kialakításakor, célszerű lecserélni az asztalokat állítható magasságúakra, de legalább felmérni az igényeket, megkérdezni a munkavállalókat, hogy használnának-e állítható magasságú asztalt.

A napi minimum 6, de akár 9 óra ülő testtartás és mozgásszegény életmód komoly megterhelésnek teszi ki a gerincoszlopot, és minimális kalória elégetését teszi lehetővé. Az álló munkaállomások, emelhető asztalok, alternatív munkaállomások mind segíti az izomzat változatosabb mozgását, a kellemesebb közérzetet, vagy akár a felfrissülést és hatékonyabb koncentráció elérését.

A cégnél, ahol most dolgozol, vannak munkahelyi wellness támogatások?



Válaszadóink mindössze valamivel több, mint egyharmada (37,9%) kap valamilyen „irodai wellness támogatást” – például fitneszbérletet vagy támogatást sporteszköz vásárlásához – a cégtől, ahol dolgozik, ugyanakkor 48%-uk jelezte, hogy szívesen használnák, ám nem biztosított számukra ez a lehetőség.

A kisvállalatnál dolgozók 60%-a nem részesül ilyen juttatásban, a nagyvállalatoknál pedig ugyanannyian kapnak, mint amennyien nem. Eltérés mutatkozik az IT és pénzügyi szektor között is, ez utóbbiban ugyanis nagyobb arányban részesülnek valamilyen munkahelyi wellness támogatásban, szemben az IT szektorral.

Egyre több olyan irodaház épül, melyek komplex szolgáltatásokat nyújtanak bérlőik számára, így a munkaadóknak is könnyebb a munkatársak egészségmegőrzését, aktív életmódját támogatni. Az irodaházban vagy a szomszédban elérhető fitness terem, valamint a tetőkertben rendezett jógaórák mind erős motivációt jelenthetnek a mozgás beiktatására a mindennapokba.

Ha nincs az irodaházban fitness terem, de még a környéken sem, akkor is lehet megoldás! Az irodatérből egy helyiséget leválasztva **Relax/Wellness szobát alakíthatunk ki**, melyben meghatározott időközönként egy oktató tart jóga/pilates vagy egyéb órákat a kollégák részére, a további időben pedig **masszőr masszírozhat, vagy akár egy masszázsfotel állhat folyamatosan a munkavállalók rendelkezésére.**

Ha nincs mód a fentiekben leírt opció kialakítására, akkor 1-2 munkahelyi állomást **alternatív munkaállomásként** kialakítva: biciklivel, futógéppel összekötve, opcionálisan egy kis időre, felváltva használhatják a kollégák, például emailek, tanulmányok olvasása alatt, biztosítva ezzel némi mozgás lehetőségét számukra.



Akusztika, zaj



Nagy kihívást jelent egy minden személynek megfelelő akusztikus komfort megteremtése a belső térben, épp ezért a WELL egy átfogó megközelítéssel veszi figyelembe az emberek egészségét és jóllétét befolyásoló tényezőket az épületek akusztikája esetén. Mind a külső forrásokból, tehát a forgalomból, környezetből származó, mind az épületen belül keletkező zajok zavaróan hatnak az emberi szervezetre. A **folyamatos zavaró zajhatások egészségügyi kockázatait** nem is olyan rég ismerte fel az orvostudomány, és ezek a stresszfactorok **alvászavarhoz, magas vérnyomáshoz és szívproblémákhoz vezetnek.**

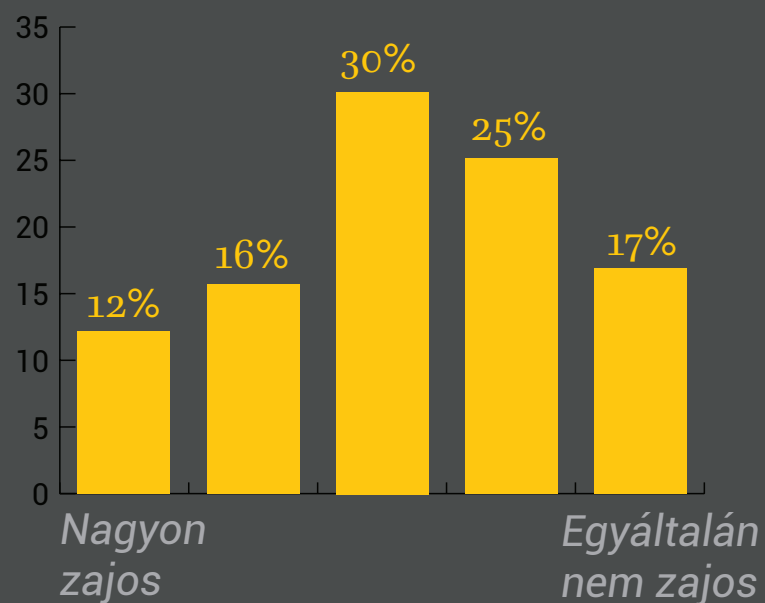
Továbbá, a jelen kutatás alapján is kijelenthető, hogy a munkavállalói panaszok legnagyobb forrása a munkatereken belül generált zaj, amely a nem megfelelő akusztikai tervezés és térszervezés illetve anyaghasználat miatt nem csupán a munkahatékonyságot rontja, de az egészségre is kihat. Gátolja a produktivitást, a koncentrációt és a memória megfelelő működését. A munkavállalói panaszok gyakori oka az is, hogy mások beszélgetését lehet hallani a terek között, illetve azokon belül, mivel ez a magánélet védelmét kérdőjelezi meg, mindamellett, hogy zavaró körülmény.



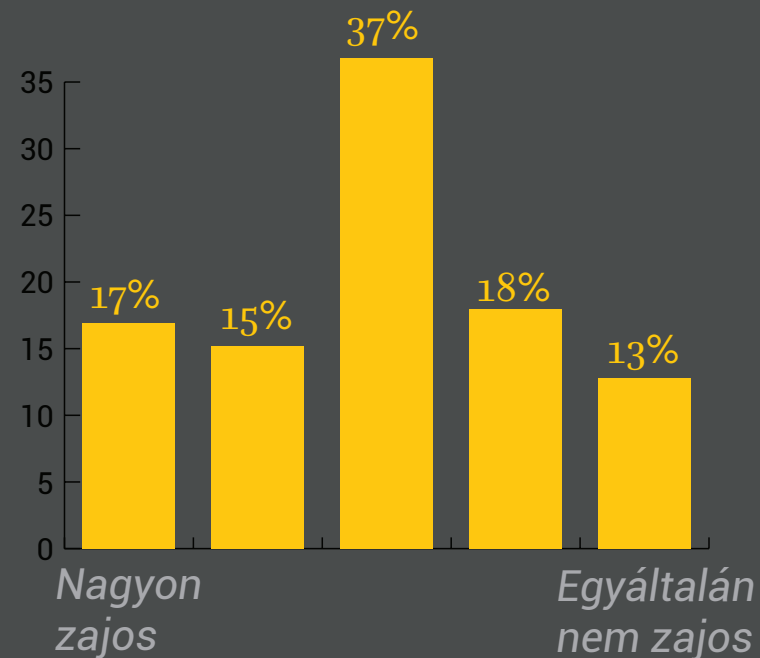
Számodra mennyire zajos az irodátok?

Felmérések azt mutatják, hogy az irodán belüli környezeti feltételek közül az akusztikai problémák az elégedetlenség legfontosabb forrásai. Éppen ezért a WELL minősítés célja, hogy csökkentse a nemkívánatos zajszintet a terek megfelelő kialakítása által, továbbá meggátolja a külső zaj behatolását a társas interakciók, az elégedettség és a produktivitás növelése érdekében, összességében pedig csendesebb akusztikus környezetet biztosítson.

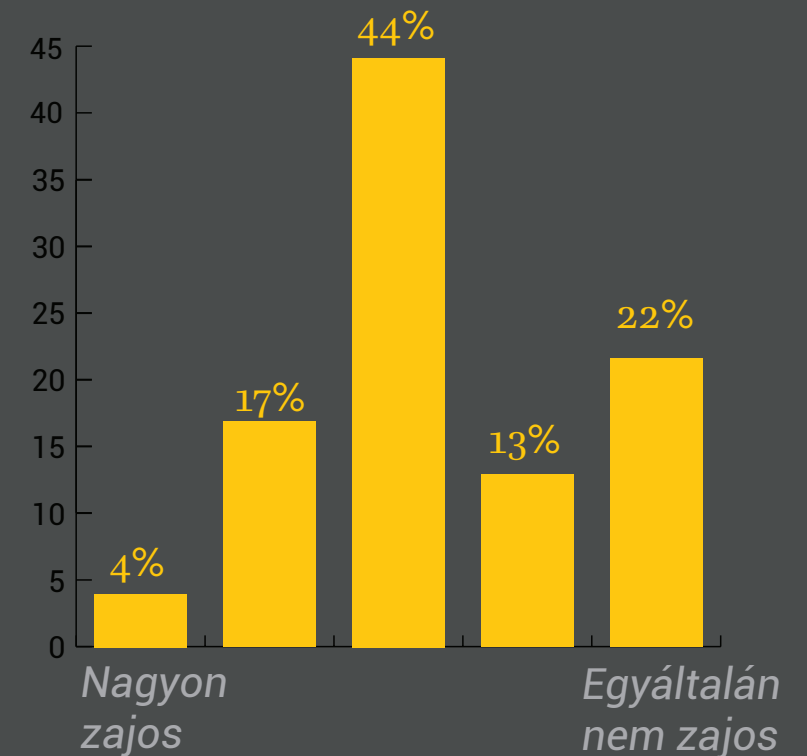
Összességében



Nagyvállalat



Kisvállalat



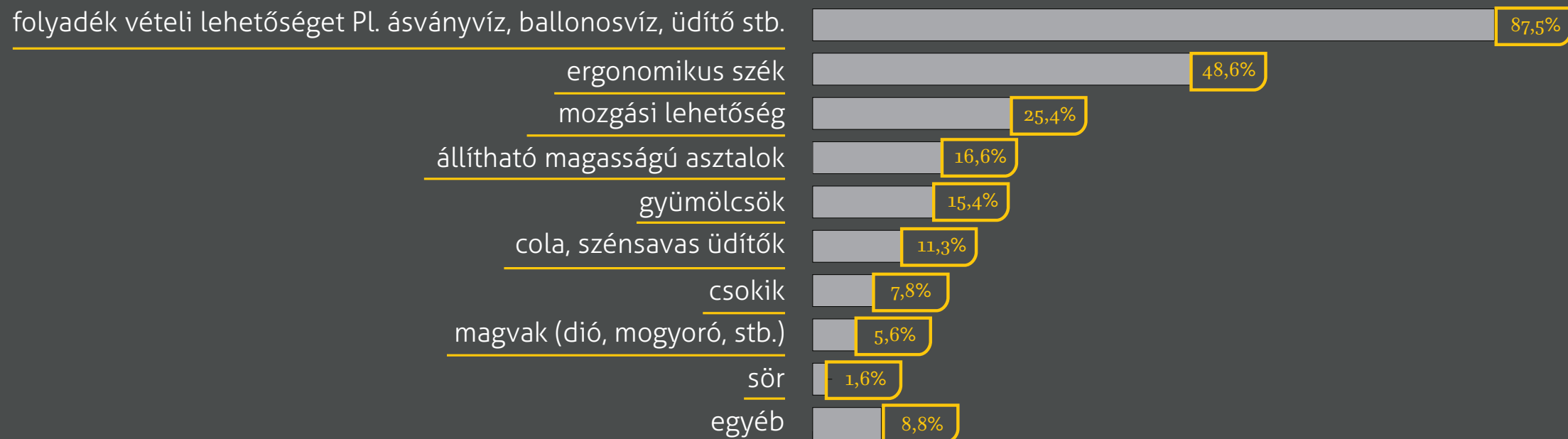
A válaszadók több, mint fele érzi zajosnak az irodáját, amely nagyon magas arány, és egyértelműen jelzi, hogy a munkahatékonyság ezekben a terekben nem tud maximális lenni, hiszen a koncentráció biztosan romlik ilyen körülmények között, de a hosszútávú egészségügyi következményekkel is számolni lehet. Ebben a tekintetben mind a nagyvállalatoknál, mind a kisvállalatok esetében magas az elégedetlenek aránya.

Az egészséges életmód alapját képezi a megfelelő tápértékű élelmiszerek fogyasztása és a napi gyümölcs, illetve zöldség bevitel. A legtöbben nem táplálkoznak ennek megfelelően, sőt a többség élelmiszer vásárlási és fogyasztási szokásai is hagy-
nak kivetnivalót maguk után. Hosszútávon az egészségtelen étkezés túlsúlyhoz, elhízáshoz, cukorbetegséghez vagy akár szív- és érrendszeri megbetegedésekhez is vezethet. Az étkezési szokásokat nagyban befolyásolja környezetünk, így munkahelyünk is. **Kutatások azt mutatják, hogy igen alacsony a jól felszerelt, tágas konyhával rendelkező munkahelyek száma.** Azonban a munkaadók hozzájárulása az irodai étkezéshez sem tekinthető egyértelmű pozitívumnak, mivel **több esetben biztosítanak egészségtelen snackeket (pl. kóla, csoki, sör) munkavállalóiknak, az olyan egészséges táplálékokkal szemben, mint a gyümölcs vagy a magvak.** Holott az egészségesebb életmód kialakításában nagy szerepe van a munkahelyen elfogyasztott élelmiszereknek, illetve az ilyen témájú kezdeményezéseknek is, gondolhatunk itt akár egy irodaház teraszán létrehozott közösségi kertre is. A munkaadó tehet azért, hogy legyen olyan választható egészséges étkezési alternatíva a napi munkavégzés során, amely könnyen hozzáférhető a munkavállaló számára.



A cégek által a munkavállalók részére napi szinten biztosított extra ellátás

Egyelőre csupán néhány munkahelyen tapasztaljuk, hogy a kollégák számára jól felszerelt konyha áll a rendelkezésükre, kávé, teát vagy akár snacket is fogyaszthatnak munkájuk során, egyfajta munkaadói hozzájárulásként. Szerettük volna látni, hogy melyek azok az Extrák, amelyek válaszadóink munkahelyén megtalálhatóak. És vajon azok hozzájárulnak-e egészségük megőrzéséhez?



A válaszadók igen nagy, 87,5%-a jelezte válaszában, hogy munkahelyén rendelkezésre áll folyadékvételi lehetőség. A válaszadók 15,4%-a kap munkaadójától gyümölcsöt a munkahelyén, azonban mindössze 5,6%-uknak biztosít magvakat foglalkoztatója. A nem épp az egészségmegőrzést támogató snackeket, italokat (cola, szénsavas üdítők, csokik, sör) 20,7%-ának biztosítják, vagyis ezek az ételek még mindig nagyobb arányban szerepelnek a repertoárban, mint egészséges társaik.

A válaszadók 8,8%-a az egyéb válaszadási lehetőségek között azt jegyezte meg, hogy az általunk felsorolt lehetőségek közül semmit sem biztosít a cég, ahol dolgoznak, illetve a kávé az egyetlen, amit a legtöbben kapnak munkahelyükön térítés nélkül. Persze volt olyan válaszadó, aki azt írta, hogy ő a szuper lokációnak nagyon örül, és ezt érzi plussz juttatásnak. Előfordult azonban olyan is, akinek a cég napi egyszeri étkezést biztosít, figyelembe véve személyes igényeit. Továbbá van olyan munkahely, ahol a válaszadó és kollégái számára, relax szobát, vízszűrőt, és C-vitamint is biztosít a cég.

Kényelem, ergonómia

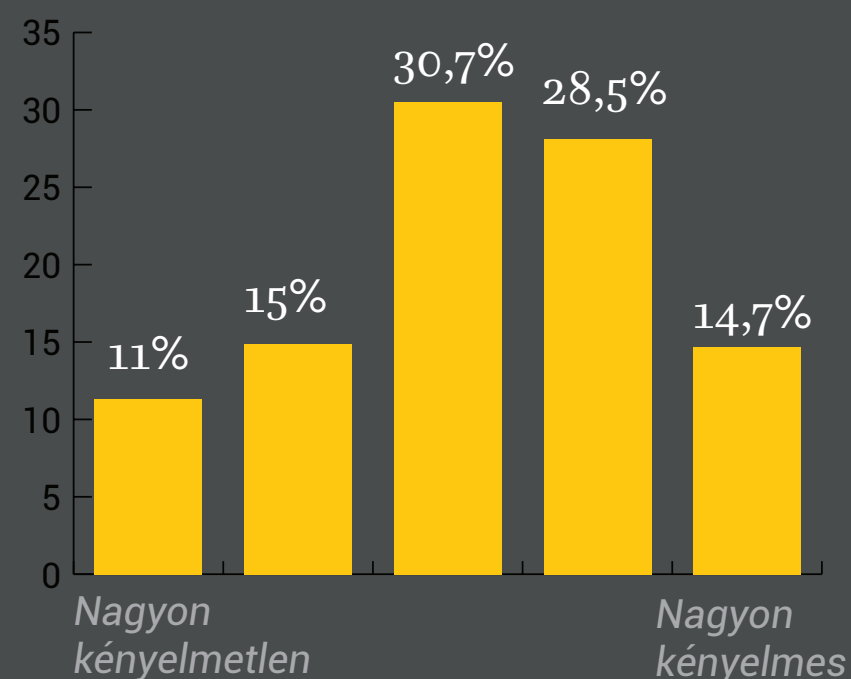
A kényelem megteremtése alatt azt értjük, hogy az épületben alkalmazott megoldások csökkentik az élettani zavarok kialakulásának veszélyeit, a figyelmet megzavaró körülményeket és az irritáció forrásait. Ugyanakkor növelik az akusztikus, szaglási és ergonomikus kényelmet, megelőzik a stresszt és a sérüléseket, illetve támogatják a produktivitást és jóllétet teremtenek.

A munkakörnyezet és az irodai eszközök nem ergonomikus kialakítása izom- és csontrendszeri betegségeket, például izomfájdalmat, nyaki fájdalmat és derékfájdalmat eredményezhetnek, továbbá fokozzák a stresszt. Éppen ezért a WELL minősítés olyan ergonomikus megoldásokat támogat, amelyek csökkentik a stresszt és a sérülések bekövetkezését, és segítenek fenntartani az izom- és csontrendszer egészségét.



Elégedett vagy az irodai székeddel?

Ugyan az előző kérdésnél már kiderült, hogy a válaszadók közel fele ergonomikus széket használ (48,6%), azt látjuk, az irodai székek kapcsán is sokat kell még fejlődni: hiszen a résztvevők mindössze 14%-a találta nagyon kényelmesnek az irodai székét, 28%-a pedig kényelmesnek; a többség, 56,7 % kényelmetlen széken dolgozik.



Az ergonomikus szék fő jellemzői:

Elsősorban **személyre szabható!** Vagyis a használó méreteihez igazítható az **ülésmagasság és a kartámla is**. Fontos, hogy **dönthető legyen a támla**, mert csak így érhető el, hogy minden pozícióban megtudja támasztani a hátat. A gerincszalagok terhelését csak egy olyan szék tudja csökkenteni, amely teljes hosszában támaszt biztosít. Az **ülőfelület párnázottságát** is érdemes megvizsgálni és az sem mindegy, hogy milyen kárpitot kapott a szék, hiszen ezek befolyásolják a komfortérzetet.

Az új irodabútorok beszerzésre kapcsán, sokszor a székek kapják a legkevesebb szerepet, pedig korábbi felmérésünk eredménye is egyértelműen rámutatott arra a tényre, hogy a munkavállalók számára munkakörnyezetük kialakításakor az ergonomikus berendezés megléte az egyik legfontosabb a természetes fény, és technológiai felszereltség mellett. Emellett azért különösen hangsúlyos ez a kérdés, ugyanis személye válogatja, hogy melyik szék is kényelmes a munkavállaló számára igazán. (magasság, testsúly, stb. függvénye.)



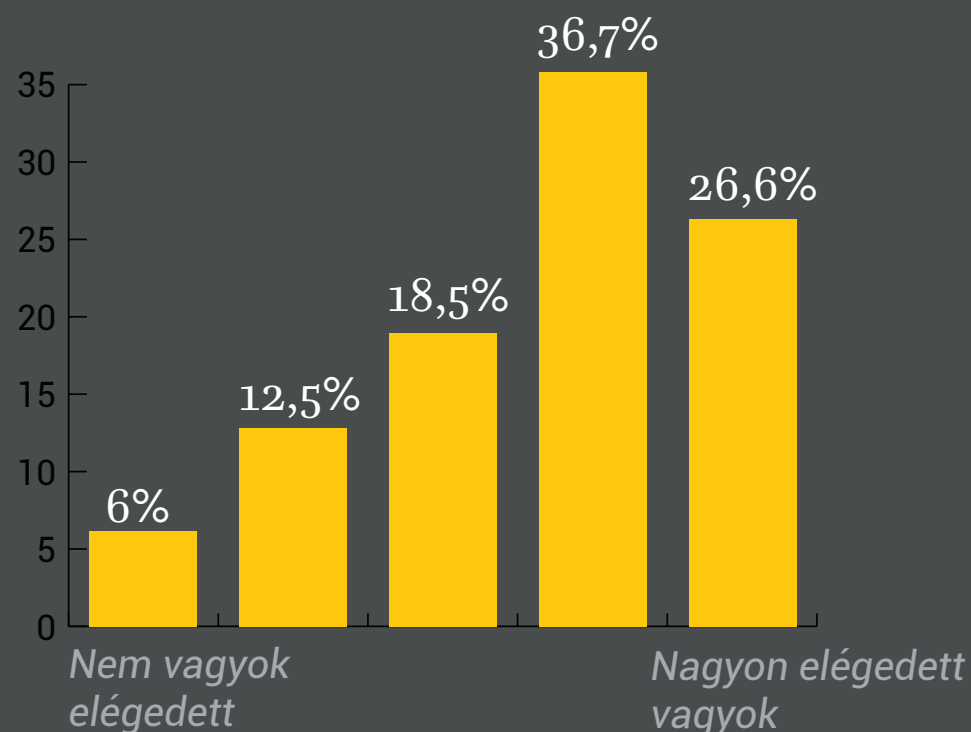
A belső hőmérsékleti viszonyok az épület energia felhasználásán kívül a benne élő, dolgozó emberek egészségét, jóllétét és produktivitását is befolyásolják. Kutatások bizonyítják, hogy, ha egy belső térben túl meleget vagy túl hideget tapasztalunk, közel 5%-kal csökken a munkavállalók teljesítőképessége. Egy, az Egyesült Államokban végzett kutatás szerint csupán az épületek 11%-ában nyilatkoztak elégedetten a munkavállalók a belső hőmérsékleti viszonyokról, így ezen a téren még nagyon komoly hiányosságok tapasztalhatók. A hőkomfort fogalma teljesen szubjektív, azonban fontos kiemelni, hogy a többség számára biztosítható a megfelelő hőérzet, mely során elengedhetetlen a **fűtő, szellőztető, légkondicionáló és hűtő rendszerek optimális méretezése**, valamint az, hogy a rendszer folyamatosan monitorozza és kontrollálja a belső hőmérsékletet, a páratartalmat, és a légmozgás változásait és zónákat alakítson ki. A felhasználók képzésével, kijelzők alkalmazásával és **megfelelő hőmérsékleti zónák kialakításával a választási lehetőséget adhatjuk meg a különböző igényű munkavállalóknak.** A WELL holisztikus termál komfort megközelítésével segíti az épületek olyan fajta kialakítását, mely esetén a személyes hőkomfort, az emberi egészség, jóllét és a munkahatékonyság együttesen érvényesül.



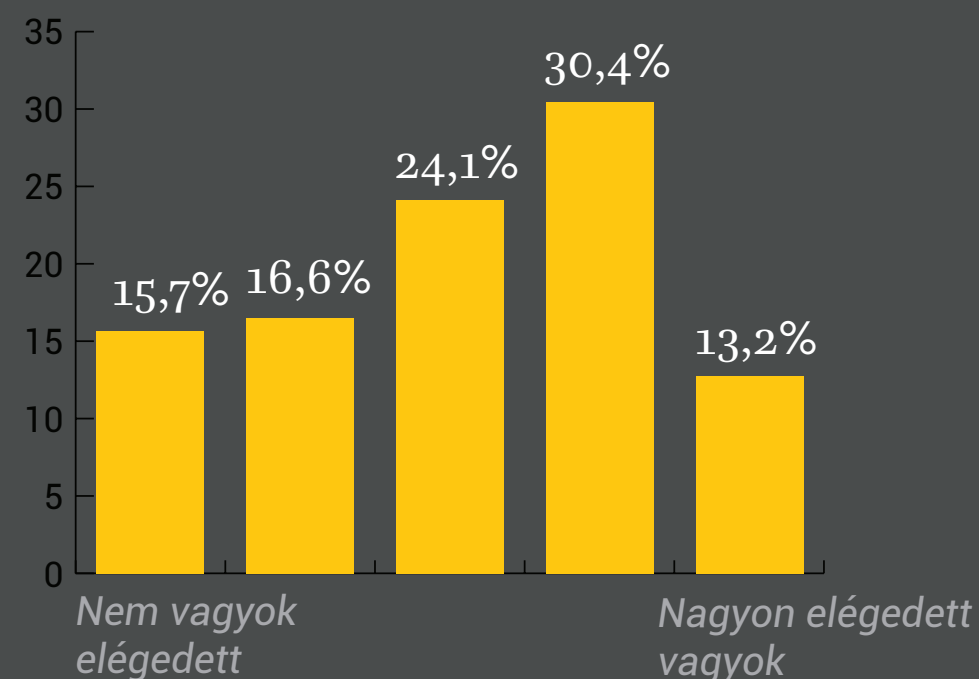
Mennyire vagy elégedett az irodában a hőmérsékleti viszonyokkal?

A termikus kényelem, vagyis a megfelelő hőérzet kulcstényező a tekintetben, hogy egy épület megfelelő-e a használói számára. A hőérzet több tényezőből tevődik össze, mint azt elsőre gondolnánk: beletartozik a légáramlás sebessége, a sugárzó hőmérséklet, a páratartalom, az anyagcsere szintje, a rajtunk lévő ruházat vagy egyéb hőszigetelés. Ezek a faktorok kölcsönhatásba lépnek egymással és azzal, hogy milyenek az egyén hővel kapcsolatos elvárásai, létrehozva ezzel a szubjektív hőérzetet. Tehát a termikus kényelem erősen szubjektív, azaz egyénenként eltérő – éppen ezért a WELL minősítés igyekszik holisztikus megközelítést alkalmazni, és különböző stratégiák kombinációját nyújtani az épületet használók számára.

Téli fűtési időszakban?



Nyári hűtési időszakban?



A hőmérséklet a legtöbb irodában nagyon kényes kérdés, felmérésünk alapján is a válaszadók több, mint a fele nem érzi megfelelőnek a hőmérsékleti viszonyokat. Nagyobb arányú az elégedetlenség a nyári hűtési szezonban, mint a téli fűtés időszakában.



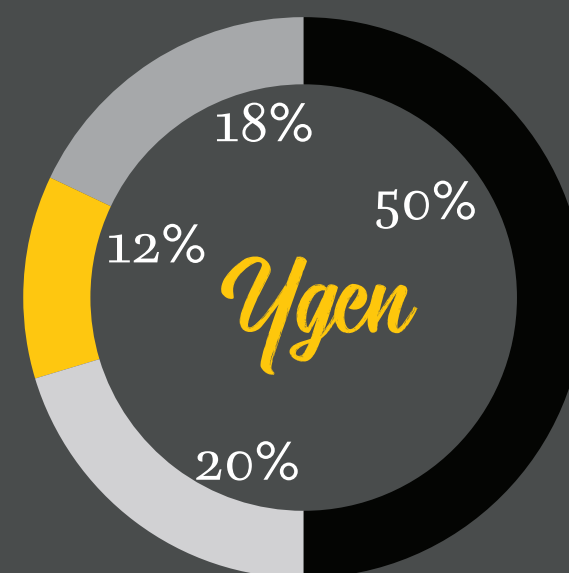
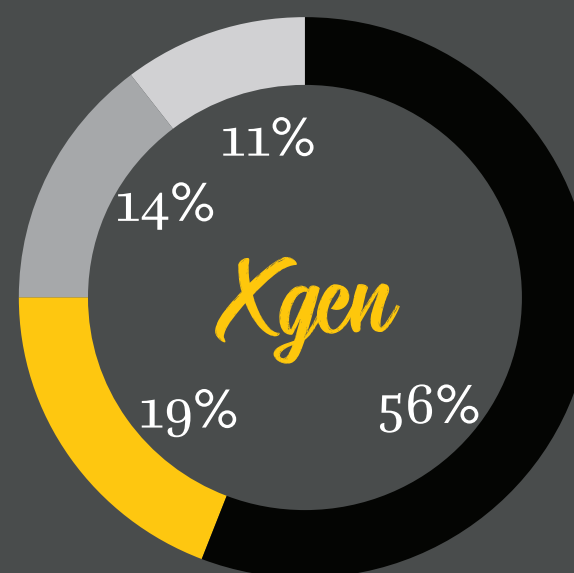
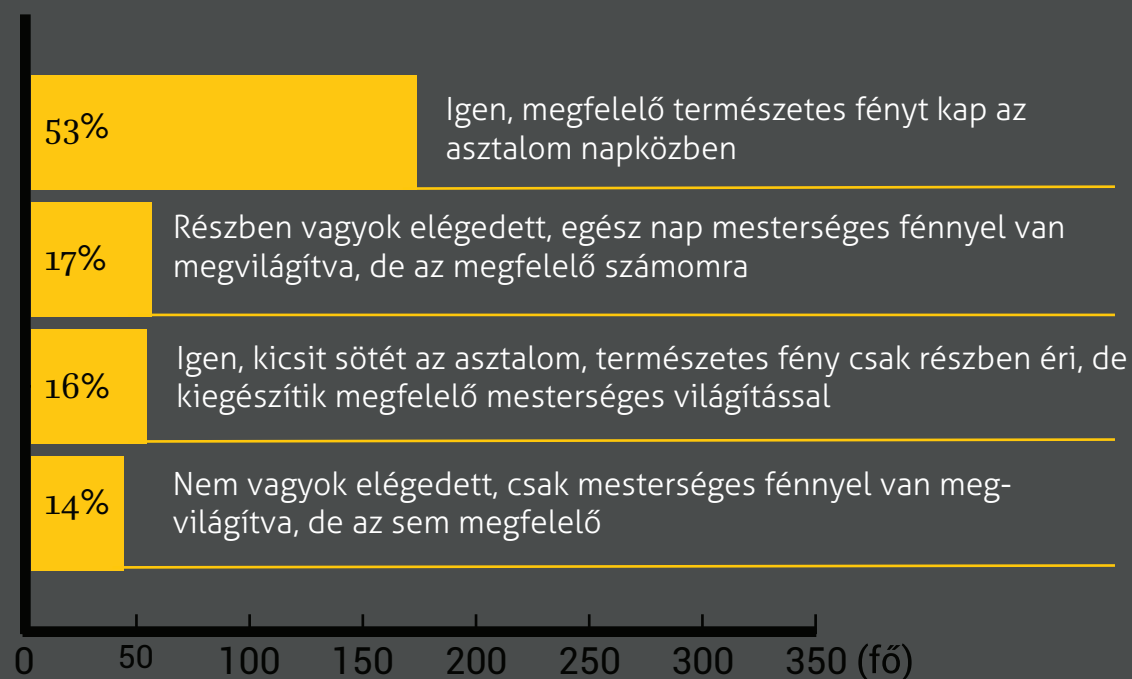
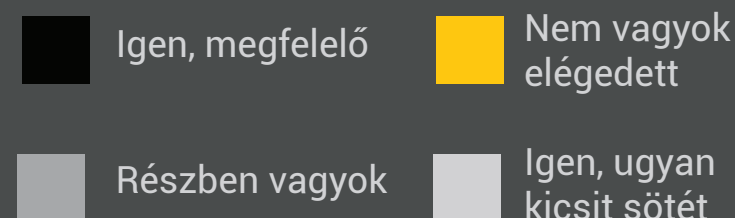
Az irodai fényviszonyok nagy jelentőséggel bírnak, hiszen befolyásolják a dolgozók produktivitását, egészségi állapotát, hangulatát, továbbá az ún. cirkadián ritmusra, azaz a szervezet ébrenlét-pihenés ritmusát befolyásoló bioritmusra is alapvető hatással vannak. **A megfelelő világítás a napkövető színhatást utánozva segít fenntartani mesterséges fények mellett is a cirkadián ritmust. Azonban ennek hiányában a túl erős mesterséges fények hatására a belső bioritmusunk eltolódhat, ami alvásproblémákhoz vezet.** A világos terek, a káprázás mentes felületek melletti természetes fény jelenléte pozitívan hat a hangulatunkra, csökkenti a depresszió tüneteit, segíti a szervezetet a gyógyulásban, sőt ha ehhez egy természeti kilátás is párosul, még magasabb teljesítőképességet eredményezhet. **A jelenlegi irodák többsége csak az optimális látási viszonyok megteremtésére tervezett világítási rendszerrel rendelkezik,** ami azonban nem veszi figyelembe a mentális egészséget, a jóllétet és a cirkadián ritmust sem. Éppen ezért a WELL irodákban hangsúlyt fektetnek a helyes világítástervezésre is, mellyel a felhasználó igényeinek megértésén keresztül javítható a produktivitás és az általános jóllét is.



A fényviszonyokkal elégedett vagy a munkahelyesodon?

Bár azt gondolnánk, hogy a természetes fény igénye a munkavállaló részéről nem jelent extra kívánságot, a kutatásból kiderült, hogy a válaszadók közel felének egyáltalán nem vagy csak részlegesen éri természetes fény a munkahelyét. 53% az elégedettek aránya, és 14,1% -uk teljes elégedetlenségét fejezte ki munkahelyének fényviszonyaival kapcsolatban.

2017-es felmérésünk is azt mutatta, hogy a válaszadók 73,3%-a szerint nagyon fontos a természetes fény abban a munkahelyen, melyben a munkájukat végzik. A technológiai felszereltséget, és az ergonómiát is megelőzve a legfontosabb!





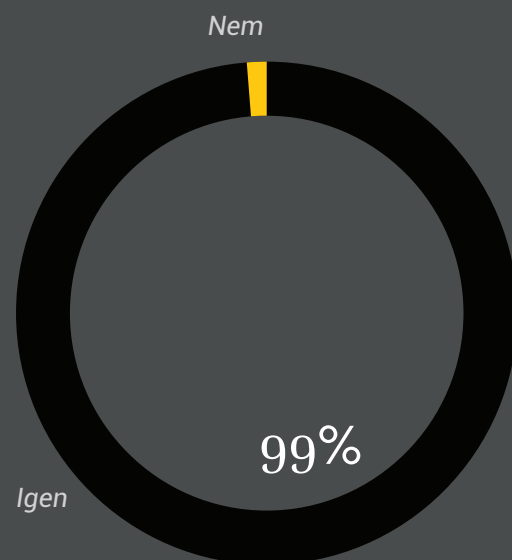
Szervezetünk csak megfelelő mennyiségű és minőségű víz bevétele mellett tud egészségesen működni. Szerencsére Magyarországon az esetek nagy részében megfelelő minőségű a vezetékes víz, amelyet igény szerint helyi víztisztító berendezésekkel felszerelve közvetlenül fogyaszthatunk. A **napi ajánlott folyadékbevitel mennyisége nőknél átlagosan napi 2,7 míg a férfiaknál átlagosan 3,7 liter. Ennek nagy része tiszta víz kell, hogy legyen**, hiszen az elhízás legfőbb oka a cukrozott üdítőitalok fogyasztása. A WELL minősítés keretében fel kell mérni az adott épület vízhasználatát és vízforrásait is, majd a minősített épületek esetében később is rendszeres vízminőség vizsgálatot kell végezni. Ezen felül tudatossággal és karbantartással igyekezzünk a megfelelő vízellátást és egészségügyi kockázatok csökkentését elérni. A vízfogyasztás dolgozók részére történő népszerűsítése, elérhető távolságban kihelyezett vízadagoló lehetőségek beépítése is sokat segít a megfelelő vízmennyiség elfogyasztásában, így a szervezet egészséges működése és a megfelelő produktivitás fenntartásában is.



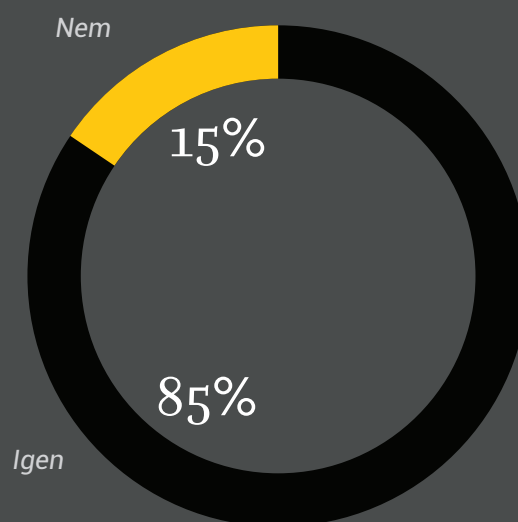
Mivel tiszta ivóvíz nélkül lehetetlen az egészséges működés, a WELL minősítés részét képezi egy széleskörű kezdeti felmérés, amelynek keretében feltérképezik az épület vízhasználatát és vízforrásait. Erre alapozva alakíthatók ki a legoptimálisabb vízhasználati rendszerek. A WELL szabványnak megfelelő épületekben a későbbiek során is rendszeres időközönként vizsgálatokat végeznek az optimális vízminőség megőrzése érdekében.

A felmérésből kiderült, hogy az emberek számára fontos a megfelelő mennyiségű víz fogyasztása, és többségük, 85%-uk úgy véli, tisztában van a napi fogyasztásával is.

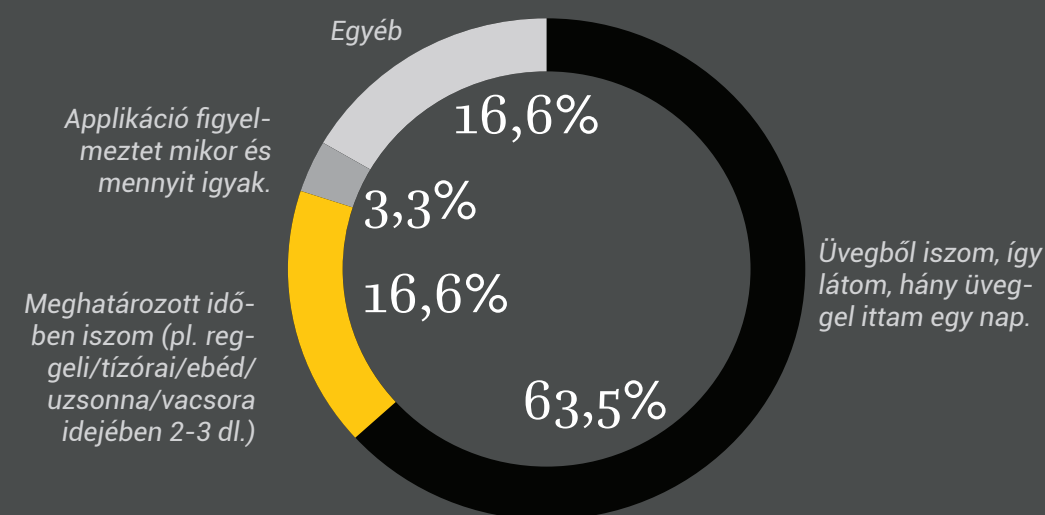
Szerinted fontos a megfelelő mennyiségű víz fogyasztása?



Tudod, hogy mennyi vizet iszol egy nap?



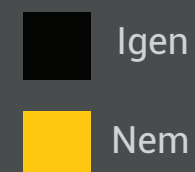
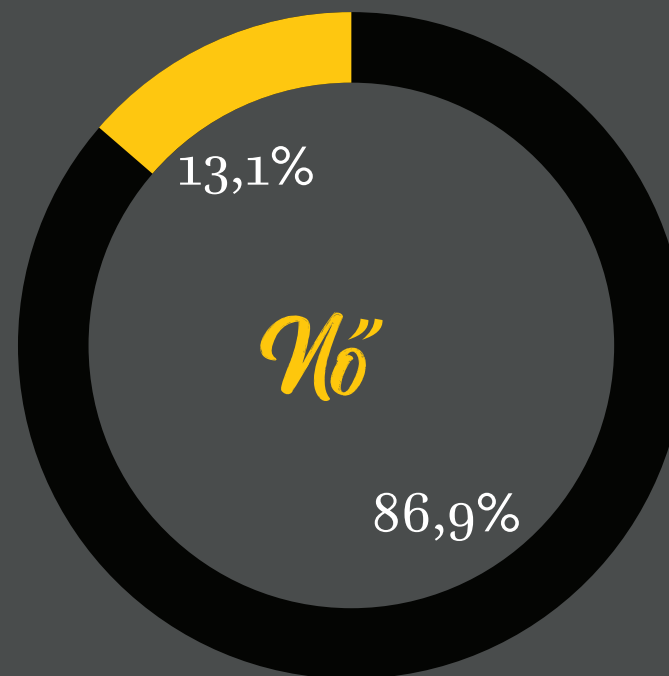
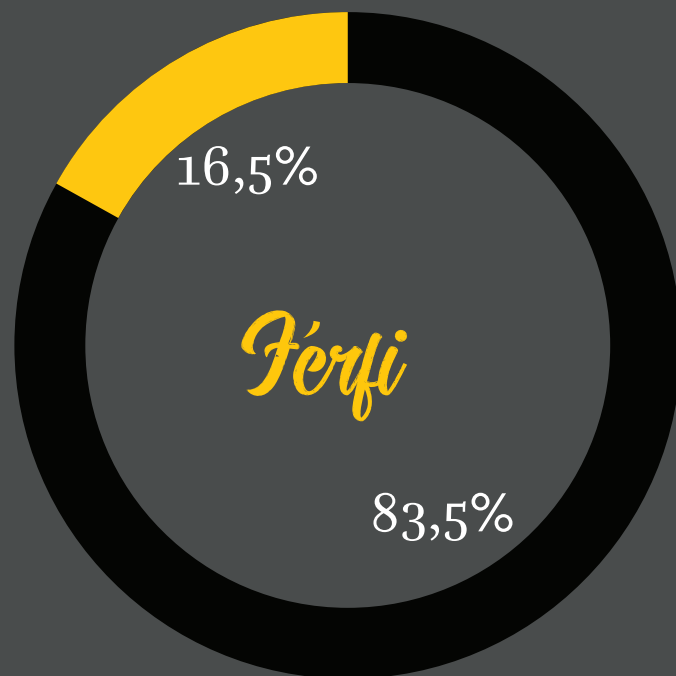
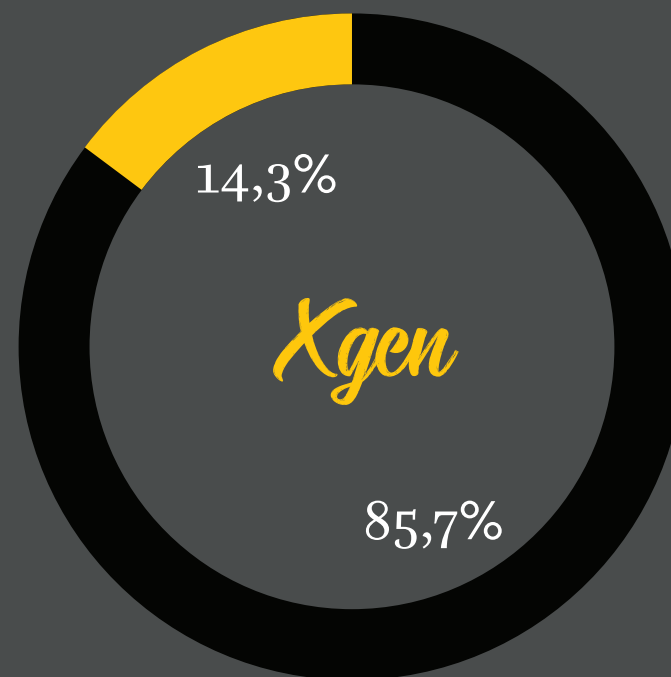
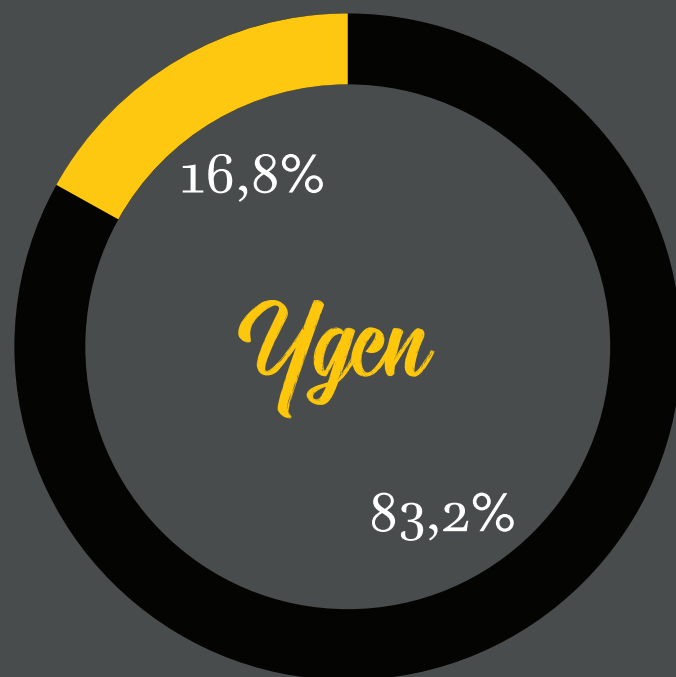
Honnan tudod?



A válaszadók többsége, 63,5%-uk az elfogyasztott víz mennyiségét az alapján követi nyomon, hogy hány üveg vizet fogyasztott el adott napon. 16,6%-uk meghatározott időben iszik, az applikációk használata az elfogyasztott víz nyomon követésére pedig elenyésző volt, mindössze 3,3%-uk jelölte ezt a mérési formát.

Az „egyéb” kategóriában többségében azt jelezték vissza, hogy „érezik”, mennyi vizet ittak, illetve, hogy számolják, számon tartják, hány pohár/bögre folyadékot ittak, belekalkulálva a pohár/bögre űrtartalmát is. Többen kiemelték, hogy kifejezetten figyelnek a folyadékbevitelre, és „fejben tartják”, mennyi folyadékot fogyasztottak.

Tudod, hogy mennyi vizet iszol egy nap?





TÉRKIOSZTÁS

Az irodakialakítások alapvetően befolyásolják a koncentrációs-képességet, a produktivitást és a stressz-szintet. Az egyterű irodákkal szemben sokkal optimálisabb a munkaállomások térbeli kiosztásának megtervezése, mellyel olyan irodatér hozható létre ahol csendes terek, együttműködésre kialakított ún. **kollaborációs terek**, illetve **tárgyaló szobák** egyaránt megtalálhatóak. A munkatársak az adott tevékenység alapján választhatják ki munkaterületet, ahol jól érzik magukat adott időben, és eredményesen tudnak dolgozni. Emellett az irodai tároló szekrények is kulcsszerepet kapnak, hiszen velük elősegíthető a jól strukturált munkavégzés. A mentális egészség megőrzése érdekében pedig javasolt olyan **megnyugtató terek, relaxációs területek létrehozása**, mint a **belső kertek**, melyekkel csökkenthető a munkahelyi stressz és szorongás is.





KÖZÖSSÉG

Lelki betegségeink illetve a tudatmódosító szerek használata világszerte egyre nagyobb egészségügyi problémát jelent. Az egészségügyi statisztikák szerint a felnőttek több mint 30%-a élete során tapasztal valamilyen mentális betegséget, és az ilyen betegségben szenvedők 60%-a aktív munkavállaló.

Nagymértékben befolyásolja a mentális jóllétet a munkahelyünk, az ott minket érő stressz, illetve a munkaadó hozzáállása a munkavállalók különböző élethelyzetéhez, esetleges problémáihoz.

A becslések szerint a depresszió és szorongás okozta produktívitásbeli veszteség 1 trillió dollárnyi nagyságrendben mérhető. Elszomorító tény, hogy világszinten a halálokok 14,3%-ának hátterében is mentális betegségek állnak. Egyre több kutatás bizonyítja, hogy a testi és lelki jóllét kölcsönösen hatnak egymásra, így a fizikai egészség megőrzése épp annyira fontos, mint a szellemi jóllété. A WELL kifejezett hangsúlyt fektet a mentális egészség megőrzésére, különböző kognitív és érzelmi jóllétet megcélzó programokon és stratégiákon keresztül, valamint **a közösség tagjainak egymásra figyelése és segítségnyújtása is szerves része a mentális egészség megőrzésének.**



Térkiosztás, közösség

Az irodai környezet elő is segítheti, de gátolhatja is a csoportmunkát és a hatékony munkavégzést.

A munkakörnyezet fizikai jellemzői megalapozzák a hatékony munkavégzést, az iroda technológiai felszereltsége pedig részben e fizikai jellemzők javítását szolgálja.

A megfelelő minőségű beltéri levegő, a zajszennyezés kiszűrése, a természetes megvilágítás vagy épp a kellemes hőérzet szinte fel sem tűnnek, amíg jelen vannak, ám hiányuk rendkívül kínzó és megnehezíti a koncentrációt. A fizikai feltételek biztosításán túl az is kulcsfontosságú, hogy az iroda tereinek belső kialakítása milyen csoportfolyamatokat erősít, illetve milyen dinamikákat gátol. Egy korábbi felmérésünk szerint az Y és a Z generációs munkavállalók kevésbé kedvelik a nyílt légterű nagy alapterületű irodákat, azaz az open office-t – ilyen megoldás esetén maximum 10-12 kollégával dolgoznának egy légtérben. **Ha irodát kell választaniuk, azt részesítik előnyben, ahol munka közben is megtapasztható az otthonosság, illetve ahol csendben dolgozhatnak.**

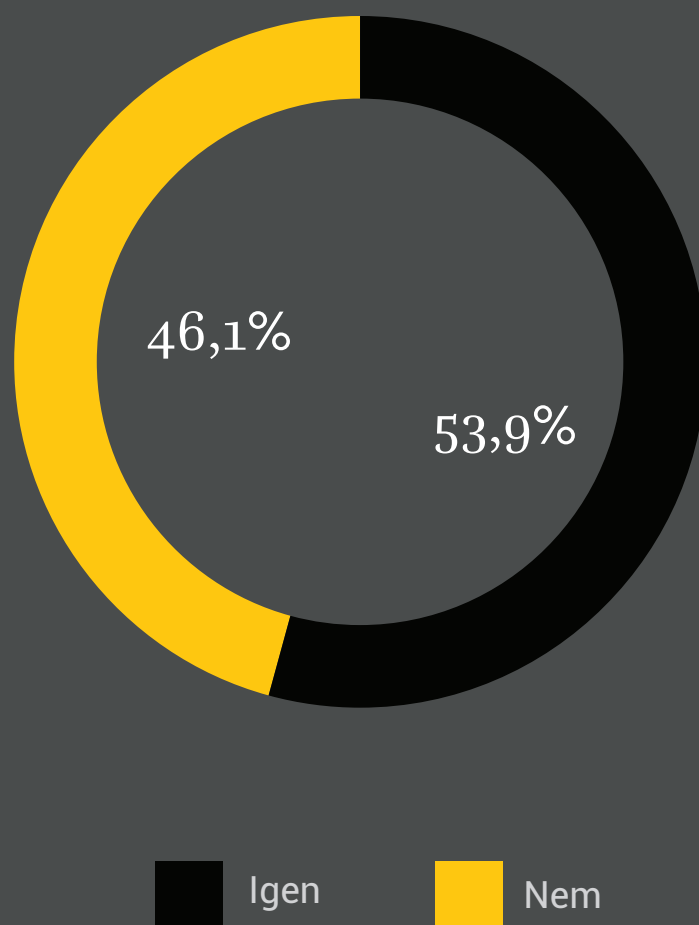
Jelen felmérésben a nyitott kérdésnél többen jelezték, hogy nem tudnak dolgozni az open-office kialakításban. Fókuszált munkára egyáltalán nem alkalmas!

A munkatereket illetően az alábbi észrevételek érkeztek a felmérésben résztvevők közül:

- ▶ több csoportmunkához megfelelő terek kialakítására van szükség
- ▶ privát tereket szeretnénk
- ▶ Open office helyett 3-4, max. 6 fős irodák kialakítása
- ▶ utálok az open office-t lehetetlen gondolkozni és fókuszálni csak favágásra jó
- ▶ A nagy irodák mint a miénk 34 fővel kényelmetlenül. Maximum 3-4 fő legyen egy irodában.
- ▶ Egyedi munkaköröm van, ezért nagy szükségem van szeparált, egyéni munkaszobára.
- ▶ Leválasztási rendszerek. Nem mindig előny az open office. Nem mindenki extrovertált. Lehetőségek az időszakos elválasztásra, okos megoldások alkalmazása.
- ▶ Halál az egy légterű irodára. Elemzőtanácsadóként brutálisan romlott a hatékonyságom mióta beköltöztünk az új irodánkba. Aki ezt kitálalta az a tehetségeket el akarta üldözni és a középszerűt megtartani. Remélem, szabadulok innen nemsokára.
- ▶ Az igazán akadályozó, hogy állandóan megzavarják az embert, és az egyterű iroda zajszintje.
- ▶ Open office NEM támogatja a hatékony munkavégzést, hanem gátolja azt. Az agilis csapatokra mért 10 fős különálló szobák támogatnák a munkát.
- ▶ Open office = minél több ember elhelyezése minél kisebb helyen, ennél már csak a 7-es busz rosszabb csúcsidőben.

Az irodai környezet melyben dolgozol támogatja / segíti a csoportmunkát, közös, hatékony munkavégzést?

Kutatásunkban érdekes válaszokat kaptunk a hatékonyság, munkakörnyezet és csoportmunka összefüggéseit vizsgáló kérdésekre is. nagyon elgondolkodtató, hogy az irodai dolgozók majdnem fele érzi úgy, hogy **a jelenlegi irodai környezete nem támogatja a közös, hatékony munkavégzést.**



Azt is megkérdeztük a résztvevőktől, szerintük MINEK KÖSZÖNHETŐEN VALÓSUL MEG A HATÉKONY, KÖZÖS MUNKAVÉGZÉS.

A válaszok részben a **személyközi, kapcsolati viszonyokra**, részben pedig az **irodai tér fizikai paramétereire** vonatkoztak. A jó csapatmunka zálogaként többen említették az **összetartó csapatot**, a jó csapathangulatot, a **szimpatikus kollégákat**, a toleranciát, nyitottságot, **empátiát és tiszteletet**, mint a kapcsolatot meghatározó minőségeket, valamint a **megfelelő szakértelmet**. Több válaszadó szerint fontos az is, hogy közös célok mentén dolgozzanak együtt. Néhányan kiemelték a vezető részéről a humánus, kooperatív hozzáállást. Itt is felfedezhetjük a WELL minősítésben is hangsúlyos tudatosítás és közösség témakörében kiemelt értékeket, amelyek ugyancsak mérhetően befolyásolják a mentális egészségünket és ezáltal a munkahatékonyságot.

Az **iroda fizikai paramétereinek között** visszatérő válasz volt, hogy a hatékonyságot az segíti elő, hogy egy légtérben, open office-ban valósul meg a munkavégzés. A **legtöbben a kis létszámú open office-t említik, kisebb csapatok üljenek egy légtérben**, és e kisebb helyiségek között biztosított legyen a könnyű átjárás (például oly módon, hogy egymásból nyílnak), így a kooperáció, egyeztetés könnyedén megvalósulhat mind az egyének, mind a külön szobában ülő csapatok között. A csapatmunka szempontjából fontosnak találják az egyéb **egyeztetéseket segítő terek kialakítását**, megfelelő mennyiségű tárgyaló rendelkezésre állását, azok foglalási rendszerének biztosítását, több közösségi tér kialakítását, és ezekben a terekben a munkát segítő technológia biztosítását, mint pl. WIFI, SKYPE, CHAT, közös adattárolás.

*A felmérésben részt-
vevők problémája a jelenlegi
munkahelyükön*

Étkezés (változatos)
elérhetősége. Étkezőhe-
lyek kialakítására
lenne szükség.

Állatok és gyerekek
néhány órás elhelye-
zésének biztosítása
nem megoldott

A tér és az elhelye-
zkedés rendkívül
befolyásolja, hogy
milyen egy munk-
avállaló közérzete.

Nyaki/gerinc fájdalmam
van, amióta itt dolgo-
zom... miközben ren-
geteget sportolok :(

Sosem kérdezi meg a megbízó cég, hogy a
kollégák hogyan éreznék magukat jól. Első, hogy
költséghatékony legyen, minden más másodla-
gos.

Jó lenne, ha lenne relax szoba

„100-an egy légtérben horror”

Szuper lenne, ha lenne zu-
hanyzó, öltöző, ami lehetővé
teszi, hogy a dolgozó futva/
biciklivel menjen munkába.

A segítőkész, felkészült embereket semmi nem pótolhatja.

Fontos szempont az iro-
dai növényzet, mely nem
kifejezetten technológia,
de véleményem szerint,
kulcsfontosságú terület.

Nálunk „túl sok a közvetlen napfény,
állandó redőnyözés szükséges”

Pihenőidőre lenne szükség

A munkahelyi légkört
alapvetően fontosnak
tartom, nekem ehhez
a kutyák jelenléte is
hozzátartozik.

PROBLÉMÁK

Nem megfelelő tisztaság

Monitorokon biztosítani a szükséges
a kékfény-szűrést.
Biztosítsák a dolgozóknak az
óránként 5-10 perc szünetet.
Nekünk 8 órára összesen 30 perc
szünet jár.

Fényviszony: a munkaidő
utolsó 2-3 órájában, épp
hátról süt a nap, csillog a
monitor, alig látok valamit,
nem lehet rendesen
besötétíteni

Teremakusztikai ter-
vezés nélkül nem lehet
jó munkakörnyezetet
kialakítani.

Zsúfolt, és zajos
az irodánk. Sőt
a cégem átépíti
az irodaházat, és
még zsúfoltabban
leszünk, jön plusz
300-400 ember.

Zsúfolt az irodánk,
túl sokan dolgozunk
egy légtérben

Sok sikert! Nagyon kérek, álljatok ki az ér-
telmes emberek igényei mellett, ez a 100-
an egy légtérben ez horror, és a babzsák
nem motiváció, hanem egy marha nagy fél-
reértés.

Zajos kollégák

Az ergonomikus székek té-
makörben nem vagyok otthon,
holott érdekelne, ugyanis szinte
egész munkaidőben ülök.

Lényegében az irodák
zsúfoltsága fontos
szerintem ebben a
kérdéskörben

Nálunk nagyon rossz az open office:
mert zajos, büdös, túl nagy a klíma,
ablaknyitás és fénykonfliktus van.

Kollégák zajosak (nem
mennek ki privát tele-
fonálás esetén + bent
ebédelnek az asztalnál)

Főbb megállapításaink

Kutatásunk szerint **a munkavállalók 71%-a számára nagyon fontos, hogy milyen a munkahelyének technológiai felszereltsége.**

A magyarországi irodák többsége rendelkezik bizonyos szintű technológiai felszereltséggel, mely felszereltségnek a legtöbb esetben a hőmérséklet szabályozására szolgáló termosztát, valamint az olyan, munkavégzést segítő eszközök képezik a részét, mint a projektor, a tárgyalófoglalási rendszer vagy a videokonferenciát segítő eszközök. Ugyanakkor a felmérésben megkérdezett munkavállalók az olyan, munkakörnyezeti feltételeket javító felszereléseket is szívesen látnák munkahelyükön, mint amilyen a friss levegő befűtését vagy a természetes fényt idéző világítás megteremtését végző rendszerek. Mindez összhangban áll a kiindulópontunkkal, nevezetesen hogy a munkavállalók jóllétét, egészségét és hatékony munkavégzését a megfelelő munkakörnyezeti feltételek alapozzák meg, mint például a megfelelő hőmérséklet, megvilágítás, különösen pedig a beltéri levegő minősége.

Felmérésünk alapján azt mondhatjuk, a magyar irodák változatos képet mutatnak a hatékonyságot és egészséget támogató technológiai felszereltség tekintetében. Vannak irodák, ahol az általunk megkérdezett minden típusú technológiai felszerelés megtalálható, máshol azonban ezek közül csak egy-kettő vagy akár egy sem. **Figyelemre méltó, az irodatér ideális belső komfortját elősegítő megoldások után a legfontosabb, amire vágyanak a kollégák (44,5%) az elektromosan állítható asztal.**

Azt is megállapíthatjuk, hogy habár a munkavállalók többsége nem találkozott még a WELL iroda kifejezéssel, igénye, szükségletei megfogalmazásakor azonban azokra a körülményekre reflektál, amelyek a WELL minősítési rendszer fókuszában is állnak.

A kutatás résztvevőinek többsége, 95%-a fontosnak tartja, hogy munkaadója törődjön munkavállalói egészségével.

Felmérésünkben megkérdeztük azt is, hogy a cégek milyen, a dolgozók egészségét megőrző, támogató felszerelést biztosítanak az irodákban. A legelterjedtebb ezek közül a folyadékvételi lehetőség, illetve az esetek közel felében ergonomikus szék is rendelkezésre áll. **Az egészséges étrend** olyan elemei, mint a gyümölcs vagy a magvak, illetve a koncentrációt javító csokoládé **csak kevés esetben állnak rendelkezésre az irodai konyhákban.** Valamilyen **testmozgást ösztönző támogatásban a válaszadók mindössze egyharmada részesült,** ugyanakkor sokkal nagyobb arányban jelezték, hogy hasznát vennék egy ilyen lehetőségnek.

Összességében tehát a legtöbb irodában rendelkezésre áll és igénybe vehető néhány, a munkavállalói egészséget és hatékonyságot javító felszerelés vagy szolgáltatás, ám ez nagyon kevés esetben teljeskörű. **A dolgozók válaszaiból kitűnik, hogy érzékelik a felszereltség hiányait, és hasznát vennék a szolgáltatások bővítésének.**

A kutatásban a nyitott kérdések során **több esetben megfogalmazódott, hogy az open office kellemetlen, nehezen kezelhető körülményeket teremti,** ha nagyobb csoportok ülnek egy légtérben. Az irodakialakítás kapcsán a válaszokból az kristályosodott ki működőképes megoldásként, hogy egy szorosabban együtt dolgozó team tagjai üljenek közös irodahelyiségben és a különböző helyiségek között biztosított legyen az átjárás.

A WELL minősítés nagyon gyors terjedésének titka is a munkavállalók felmérésben is feltárt igénye az egészségükre odafigyelő cégekre. A WELL standard ebben tud a cégek számára megoldást kínálni, hiszen a tudományosan felépített szempontrendszer, a folyamatos ellenőrző mérések és a dolgozók képzése biztosítják az egészséges és hatékony munkakörnyezet kialakítását.

Javaslataink a munkaadók részére

- 1) Kérjék ki a kollégák véleményét és mérjék fel igényeiket a munkakörnyezetük kapcsán.
- 2) A cég folyamataival, és kollégák igényeivel összhangban alakítsák ki új munkakörnyezetüket, a lehető legoptimálisabb térkiosztással.
- 3) Fektesse hangsúlyt a kollégák egészségére, kezdjék az alapoknál: friss levegő, optimális hőmérséklet, ergonómia, étkezés.
- 4) Munkafolyamatokat segítő technológiai megoldások mellett, az iroda fény, hőmérséklet és friss levegő szabályozása kapcsán is végezzenek fejlesztéseket.
- 5) Az irodaházakban alakítsanak ki a bérbeadók, üzemeltetők és bérlők közösen wellness, fitness szolgáltatásokat az épületet használó bérlők számára. Ezzel segítve a bérlő társaságok munkatársainak egészségmegőrzését.
- 6) A jövő irodaházai ezen szellemben épülnek, de fontos, hogy a már meglévő esetlegesen külön szolgáltatásokat nem nyújtó irodaházak is fektessenek hangsúlyt bérlőik teljeskörű kiszolgálására.
A munkavállalók ne csak fizikai, hanem lelki egészségével is törődjenek!



Egy Harvardi felmérés résztvevőinek kétharmada szívesebben megy olyan céghez dolgozni, amely összpontosít az egészségükre és jóllétükre, illetve szívesebben is maradnak ilyen cégnél. Ez azt jelenti, hogy azok a vállalatok, amelyek figyelnek a munkavállalók egészségére, fitness és wellness juttatásban részesítik őket, nemcsak a kollégák termelékenységét növelik, hanem nagyobb arányban tudják megtartani munkavállalóikat és vonzóbbá válnak, az álláskeresők szemében is.

Ne higgyék, hogy csak több száz milliós beruházások árán biztosíthatnak megfelelő felszereltségű, egészséges irodát munkavállalóik számára! A legfontosabb a döntés, hogy elindulnak egy úton, miszerint egészségesebb, kényelmesebb, hatékonyabb irodát alakítanak ki. **Minden területen vannak ár-érték arányban megfelelő megoldások, akár kisvállalatok részére is.**

Források

proptechhungary.hu / Seperc alatt belépett az életünkbe! Honnan jött és hová tart az ingatlanpiac technológiai forradalma?

iofficecorp.com

welliroda.hu

wellcertified.com

hbr.org / Survey: What Employees Want Most from Their Workspaces

American College of Sports Medicine

OFFISEVEN: Y/Z generációk munkakörnyezet igénye

A felmérés létrejöttét támogató szakmai háttér



Végvári Zsuzsi

Munkakörnyezet tanácsadó/tervező
OFFISEVEN

+36 30 289 96 16
zsuzsi.vegvari@offiseven.hu



Kovács Emese

WELL AP tanácsadó
MN6 Energiaügynökség

+36 30 620 53 89
kovacsemese@mn6.hu