

6. Сократите число совещаний: если вопрос можно решить письменно и асинхронно, совещание не нужно

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Чем больше совещаний за день, тем сильнее усталость и тем больше, по собственным ощущениям, работы на руках. Уберите одно совещание — и сэкономите ровно столько времени, сколько оно длится, без потери единой минуты.

Затраты

Денег не требует. Нужно содействие коллег и руководства. Трудность в том, что ясно написать текст требует больше сил, чем сказать что-то вслух.

Выгода

В двух опросах участвовали сотрудники, работающие больше 35 часов в неделю: 676 и 304 человека соответственно. Влияние времени, занятого совещаниями, на отношение к работе и ощущение благополучия не всегда одинаково. Оно зависит от двух вещей: насколько хорошо проходят совещания и насколько работа на этой должности зависит от других людей. В другом исследовании участники вели дневник целую неделю. Результат: чем больше совещаний было за день, тем выше были усталость и субъективно ощущаемая рабочая нагрузка. Сэкономленное время равно продолжительности совещаний, которые вы убрали.

Примечания

Спорно: Rogelberg 2006 показал, что связь между числом совещаний и ощущением благополучия не однозначна. На должностях, где работа сильно зависит от других людей, большее число совещаний, напротив, не обязательно

плохо. Кроме того, ни одно исследование напрямую не сравнивало «переход на письменное асинхронное общение» с совещаниями. Этот пункт — собственный вывод автора.

Источники

Источники исходной версии

1. Rogelberg, S. G., Leach, D. J., Warr, P. B., & Burnfield, J. L. (2006). "Not another meeting!" Are meeting time demands related to employee well-being? *Journal of Applied Psychology*, 91(1). doi.org/10.1037/0021-9010.91.1.83
2. Luong, A., & Rogelberg, S. G. (2005). Meetings and more meetings: The relationship between meeting load and the daily well-being of employees. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 9(1). doi.org/10.1037/1089-2699.9.1.58