

Marlena KONDRAT

[marlena.kondrat@civitas.edu.pl](mailto:marlena.kondrat@civitas.edu.pl)

Collegium Civitas, Warszawa



## **Efektywne zarządzanie czasem w pracy – wpływ nudy na osłabienie motywacji do rozwoju zawodowego**

Nuda, rozumiana jako skutek braku działań, jest obiektem rozważań wielu dyscyplin naukowych. Jako zjawisko o wydźwięku pejoratywnym, potrafi znacząco wpłynąć na liczne aspekty pracy całej firmy. Znudzenie i rutyna w pracy przekłada się na ilość popełnianych błędów, co skutkuje negatywną oceną przełożonych i współpracowników. Raport Udemy pokazuje, że 51% pracowników słyszy, jak inni członkowie zespołu wyrażają swoje znudzenie i brak zaangażowania [Udemy 2022]. Co ważne, nuda w pracy nie oznacza braku obowiązków – jest zazwyczaj konsekwencją braku umiejętności organizacji swoich zadań. Do sposobów na ograniczanie nudy zaliczyć można nabywanie umiejętności w zarządzaniu sobą w czasie oraz świadomość korzyści wynikających z regularnego planowania celów i priorytetyzacji zadań. Jak pokazują badania, znudzeni pracownicy częściej odchodzą do nowej pracy w poszukiwaniu bardziej angażujących wyzwań zawodowych.

Celem wystąpienia jest ukazanie przyczyn oraz konsekwencji nudy w miejscu pracy, a także propozycji umożliwiających radzenie sobie z jej pojawieniem się w sferze zawodowej. Zmniejszenie rutyny i nudy w miejscu pracy przekłada się na liczne korzyści nie tylko dla osób zarządzających zespołem, ale przede wszystkim dla samych pracowników, skutkując m.in. wyższym poziomem satysfakcji z wykonywanych obowiązków oraz większą motywacją do pracy.