

Fremtidens virksomheder er fleksible

**8-16 matcher ikke
den globale verden**



- et alternativ til 8-16 samfundet



Fremtidens virksomheder er fleksible

8-16 matcher ikke den globale verden

B-samfundet er en global organisation, hvis mission er at udvide tidsrammerne i samfundet; såvel på arbejdsmarkedet som i institutionerne.


Vores døgnrytme er genetisk betinget, og der er store variationer, med hensyn til hvornår og hvor længe det enkelte menneske har behov for at sove i løbet af et døgn. Forskning dokumenterer, at det har store helbredsmæssige konsekvenser for B-mennesker at tilpasse sig det traditionelle 8-16 samfund. Derfor bør samfundet indrettes, så det giver plads til vores individuelle døgnrytmer.

B-samfundet

arbejder for følgende:

- Arbejdstiderne skal tilpasses menneskers forskellige døgnrytmer. Gør det muligt at møde til A-tid (kl. 7) eller B-tid (kl. 10). Det vil øge produktiviteten i virksomhederne, øge livskvaliteten, mindske sygefraværet samt mindske stress.
- Skolerne skal tilpasses menneskers forskellige døgnrytmer. Fra 12-20 års alderen er stort set alle B-mennesker. Skolen og ungdomsuddannelserne skal derfor tilbyde undervisning i både A-rytme og B-rytme, hvor undervisningen placeres enten kl. 8 eller kl. 10
- Børnehavernes åbningstider skal gøres fleksible, så de tilpasses familiernes forskellige rytmer. Der kunne eksempelvis indføres et nyt åbningsinterval fra kl. 10-20 i hver fjerde institution.

Der er klare og markante fordele ved at tilgodese vores biologiske forskelle – bedre helbred, bedre infrastruktur, bedre indlæring, øget produktivitet og højere livskvalitet.



B-samfundet arbejder for at skabe fleksible arbejdspladser, hvor arbejdstiderne matcher menneskets biologiske, individuelle rytme.

Nutidens arbejdspladser er primært designet til A-mennesker, og det på trods af at befolkningen rummer en overvægt af B-mennesker. Derfor understøtter, informerer og B-certificerer vi virksomheder, der sigter mod at indføre rammer for medarbejderne, der tilgodeser den individuelle døgnrytme, hvilket både medfører øget livskvalitet og sikrer toppræstationer.

Vores døgnrytme er genetisk

Nyere tids forskning har vist, at vores døgnrytme er genetisk og arveligt betinget.

B Et B-menneske er både en populær samt en videnskabelig betegnelse for en person, der vågner sidst på morgenen, og som regel først føler sig energisk efter kl. 10. Til gengæld kan B-mennesket være produktivt helt frem til meget sen aften, og personen vil ofte først mærke træthed efter midnat.

A A-mennesket vågner derimod tidligt om morgenen, fx ved 6-tiden, og føler sig straks frisk. A-mennesket bliver tilsvarende tidligt træt, og vil ofte sove omkring kl. 22.

Forskning viser, at over 60 % af befolkningen er disponeret for B-rytmen. Det vil sige, at de fra naturens hånd foretrækker at gå senere i seng og stå senere op. B-menneskers naturlige døgnrytme passer ikke ind i det A-dominerede arbejdsliv med tidlige mødetider og misforståede forestillinger om effektive arbejdstider. Hovedparten af verdens befolkning fungerer ikke optimalt med en arbejdstid mellem kl. 8 og 16. Og forskning viser, at man simpelthen arbejder langsomere, når man ikke er i takt med sin biologiske rytme.

Undersøgelser dokumenterer desuden, at B-mennesker får langt mindre søvn i løbet af ugen end A-mennesker, og at de derfor bruger weekenden på at kompensere for den manglende søvn.



De Bedste virksomheder forener produktivitet og livskvalitet

Det gode arbejdsliv – til alle

Virksomhederne er desværre ofte kun designet til A-mennesker på trods af at flere medarbejdere statistisk set er B-mennesker frem for A-mennesker. Konsekvensen er, at et kæmpe uudnyttet effektivitetspotentiale i arbejdsstyrken går tabt hver dag. Kunsten bliver nu og i fremtiden, at indrette virksomhederne efter menneskenes forskellige biologiske rytmer, da det ikke alene giver øget produktivitet for virksomheden, men også øget livskvalitet for medarbejderne. Og dermed sænker sygefraværet.

Giv A-menneskene A-arbejdstider.

Lad dem begynde arbejdet kl. 7

Giv B-menneskene B-arbejdstider.

Lad dem begynde arbejdet efter kl. 10

5

gode grunde til at indrette arbejdspladsen, så den både understøtter A-mennesker og B-mennesker

- Produktiviteten øges betydeligt, når mennesket arbejder i det tidsrum, hvor det mentalt peaker.
- Frihed og fleksibilitet er værdier, der tiltrækker talenter. Det er således et godt kort i kampen om den bedste arbejdskraft.
- Globaliseringen fordrer, at arbejdstiden spredes over et længere tidsinterval.
- Effektivitet: Maskiner og lokaler vil kunne bruges i et tilsvarende større tidsrum – helt uden brug af overarbejde.
- Livskvalitet: Indflydelse på tilrettelæggelsen af eget liv giver mindre stress og sygefravær.

Redaktion:

Vibeke Abildgaard, Camilla Kring,
Maj Rørbæk Damgaard og Liselotte Kring

Grafisk design og illustrationer:

Simon Johnsen, Appetizer, www.appetizer.dk

Sponseret af Supernavigators.com



- et alternativ til 8-16 samfundet

B-samfundet
Gammel Mønt 19A, 3.
1117 København K

Telefon: 2893 8973
Mail: info@b-samfundet.dk
Web: www.b-samfundet.dk