

Article on the topic 'Office sleep'

Class Objective: I will be able to understand the topic.

Konzept A. Nickerchen bei der Arbeit

Nickerchen bei der Arbeit ... was einst ein Grund für eine Entlassung war, wird jetzt in einigen Büros aktiv gefördert, viele von ihnen sind Technikfreaks! Tatsächlich installieren Unternehmen wie Google und Zappos Nickerchen, damit sich die Mitarbeiter während des Arbeitstages ausruhen und erholen können.

Die Überzeugung hinter diesem wachsenden „Power-Napping“-Trend ist, dass Nickerchen die Produktivität tatsächlich steigern, anstatt sie einzuschränken. In vielen Fällen sind EnergyPods von MetroNaps die Schlafplätze der Wahl. Nachdem Sie sich die Auswahl an Nickerchen-Pods in der heutigen Zusammenfassung angesehen haben, werden Sie vielleicht inspiriert, ein Nickerchen in Ihren Arbeitsplan einzubauen!

Konzept B. Schlafkapseln, Nickerchen und mehr: Unternehmen, die Pro Nap sind

Haben Sie schon einmal gespürt, wie Ihre Augen bei der Arbeit hängen? Haben Sie das Gähnen während eines Meetings unterdrückt oder sich gewünscht, Sie könnten nur ein kurzes Power-Nap machen? Welchen Unterschied könnte ein gutes Mittagsschläfchen für Ihren Arbeitstag machen? Oder für Ihre allgemeine Gesundheit?

In einigen Unternehmen ist es kein Grund, sich für ein Nickerchen bei der Arbeit zu schämen – es wird ermutigt!

Laut einer Umfrage der National Sleep Foundation aus dem Jahr 2008 erlauben 34 % der US-Unternehmen Nickerchen während der Arbeitspausen. Einige Büros haben sogar ausgewiesene Nickerchen oder Nickerchen.

Dieser Trend, Nickerchen bei der Arbeit zu erlauben, wird sich voraussichtlich fortsetzen, da Nickerchen viele Vorteile hat. Ein Nickerchen – nicht länger als 30 Minuten – hilft Ihrem Körper, sich aufzuladen und sich wieder auf die anstehende Aufgabe zu konzentrieren. Es hat sich gezeigt, dass das Einschlafen in der Nachtschicht die Schläfrigkeit am Arbeitsplatz verringert und die Arbeitsergebnisse verbessert. Außerdem können 1-2 Nickerchen pro Woche Ihre Chancen auf Schlaganfall, Herzinfarkt oder Herzinsuffizienz verringern.

Viele Unternehmen haben die Vorteile des Nickerchens am Arbeitsplatz genutzt, weil es das Leben ihrer Mitarbeiter verändert.

QUESTION 1

Which of the following is NOT a characteristic of a good research question?

ANSWER

- 1. It is too broad
- 2. It is too narrow
- 3. It is too specific

QUESTION 2

- 1. The research question should be clear, concise, and focused on a specific aspect of the topic.
- 2. The research question should be broad enough to allow for a comprehensive review of the literature, but narrow enough to be manageable.
- 3. The research question should be based on a gap in the current knowledge of the field.

QUESTION 3

- 1. The research question should be based on a gap in the current knowledge of the field.

QUESTION 4

Which of the following is NOT a characteristic of a good research question?

It is too broad

ANSWER

- 1. It is too broad
- 2. It is too narrow
- 3. It is too specific

QUESTION 5

QUESTION 1

Which of the following is NOT a characteristic of a good leader?

ANSWER

- 1. Charismatic
- 2. Visionary
- 3. Authoritative

QUESTION 2

- 1. A leader should be a role model for their followers.
- 2. A leader should be a team player.
- 3. A leader should be a team player.

QUESTION 3

- 1. A leader should be a team player.

QUESTION 4

Which of the following is NOT a characteristic of a good leader?

Which of the following is NOT a characteristic of a good leader?

ANSWER

- 1. Charismatic
- 2. Visionary
- 3. Authoritative

QUESTION 5

QUESTION 1

Which of the following is NOT a characteristic of a good leader?

ANSWER

- 1. Charismatic
- 2. Visionary
- 3. Selfish

QUESTION 2

- 1. A leader should be someone who is naturally charismatic and confident.
- 2. A leader should be someone who is naturally confident and charismatic.
- 3. A leader should be someone who is naturally confident and charismatic.

QUESTION 3

- 1. A leader should be someone who is naturally confident and charismatic.

QUESTION 4

Which of the following is NOT a characteristic of a good leader?

Which of the following is NOT a characteristic of a good leader?

ANSWER

- 1. Charismatic
- 2. Visionary
- 3. Selfish

QUESTION 5

QUESTION 1

Which of the following is NOT a characteristic of a good research question?

ANSWER

- 1. It is too broad
- 2. It is too narrow
- 3. It is too vague

QUESTION 2

- 1. The research question should be clear, specific, and measurable.
- 2. The research question should be broad and general.
- 3. The research question should be based on a personal interest.

QUESTION 3

- 1. The research question should be based on a personal interest.

QUESTION 4

Which of the following is NOT a characteristic of a good research question?

It is too broad

ANSWER

- 1. It is too broad
- 2. It is too narrow
- 3. It is too vague

QUESTION 5

QUESTION 1

Which of the following is NOT a characteristic of a good leader?

ANSWER

- 1. Selfish
- 2. Humble
- 3. Empathetic

QUESTION 2

- 1. A leader should be able to inspire and motivate their team.
- 2. A leader should be able to communicate effectively.
- 3. A leader should be able to delegate tasks.

QUESTION 3

- 1. A leader should be able to listen to their team.

QUESTION 4

Which of the following is NOT a characteristic of a good leader?

Which of the following is NOT a characteristic of a good leader?

ANSWER

- 1. Selfish
- 2. Humble
- 3. Empathetic

QUESTION 5