

## A teljes munkaidő 40 felett már teljesen kicsinál



Evidenciának hisszük, hogy a negyvenórás munkahét normális. De miért? Száz évvel ezelőtt még egészen más munkaidőt tartottak normálisnak az emberek. Lehet, hogy nem ártana elgondolkodni azon, hogy az egészség, a hosszabb ideig tartó munkaképesség és az eredményesebb munka érdekében lejjebb lehetne vinni ezt a negyvenes bűvös számot.

43 éves vagyok, és nem akarom már kidolgozni a belemet – mondja Gábor, arról mesélve, hogy miért váltott munkahelyet. Húsz évig toltam, hogy dolgozom éjjel-nappal, vasárnap este is, elég volt! Rájöttem, hogy rövid az élet, a családommal is akarok időt tölteni, csinálják a juniorok a heti hatvan órát. Azt gondolom, hogy meg is érdemlem ennyi idő után, hogy ne csak a munkáról szóljon az élet, elég sokat letettem az asztalra. Nem is akarok már ennyit dolgozni, és bele is fáradtam.

Gábor sok negyvenesnek a szívéből szól, de indokai között azt még nem is vette számításba, amit egy friss ausztrál kutatás kimutatott, nevezetesen, hogy negyven felett kifejezetten káros a negyvenórás, full-time munkahét. Rontja az emberek intellektuális képességeit.

Hogy is van ez? A kutatók azt találták, hogy negyven felett heti 25 óránál többet dolgozni nem tesz jót. 6000 negyven feletti embernek a kognitív képességeit vizsgálták annak függvényében, hogy mennyit dolgoznak egy héten. Az optimum 25 órára jött ki. Aki ennél kevesebbet dolgozik, annak ellustul az agya, kevésbé tud gyors reakciókat produkálni. A használatod vagy elveszíted elv jegyében az emberi agynak idősebb korában is jól jön a munka – magyarázza Colin McKenzie, a kutatás vezetője. A munka, az agy használata segít fitten



tartani az értelmi képességeket. Ugyanakkor viszont a hosszú munkaórák fáradtságot, fizikai és lelki stresszt okoznak, ami viszont rontja a képességeket.

Beszélhetünk „folyékony” és „kristályos” intelligenciáról. A folyékony intelligencia az, hogy hogyan értjük meg és hasznosítjuk az új információkat, vagyis újszerű feladathelyzetekben milyen teljesítményt nyújtunk. Rossz hír, hogy ez a képesség már húszéves kor után hanyatlani kezd. A kristályos vagy rögzült intelligencia pedig arról szól, hogy a megtanult, tapasztalt ismereteket mennyire hatékonyan tudjuk alkalmazni. Sajnos ez utóbbinak a gyarapodása is leáll harminc felett. Így azután, mire az ember negyven lesz, már rosszabbul teljesít memória, alakfelismerés vagy mentális gyorsaság tesztekben.

### Sok munka=stressz; stressz=rosszabb képességek

Ehhez járul még a stressz, amit a hosszabb munkaórák jelentenek. A túl sok munka stressz fokozó és teljesítménycsökkentő hatását már számos kutatásban kimutatták. Az értelmi képességekre a stressz leginkább a hormonokon keresztül hat, a stressznél kiválasztódó kortizol, illetve a szteroidok rontják a rövid távú memóriát, a koncentrációt, az ösztönös (sokszor indulatos) válaszok gátlását, és a racionális gondolkodást. Amiben McKenzie-ék kutatása újat mond, az az, hogy a képességek romlása a sok munka miatt már az eddig hittnél jóval korábban, negyven év körül elkezdődik.

### Szendvics évek

Több tényező is van, ami arra mutat, hogy a negyveneseknek kevesebbet kéne dolgozni, hogy megőrizték kognitív fittségüket. A szendvics évek kifejezés azt jelenti, hogy ebben a korban az ember általában magán kívül még egy-több más korosztályú emberről is gondoskodik. Ellátja a gyerekeit, ápolja idősödő, beteg szüleit. Ezt általában a munka mellett, után csinálja, és oda jut, hogy gyakorlatilag sosem tud pihenni.

### Alvás faktor

A negyvenórás munka, utána a másokról való gondoskodás nem hagy időt semmi egyéni kedvtelést, kikapcsolódást okozó tevékenységre, így a negyvenesek erre az alvásidejükből csípnek le. Sokan megtanulnak napi 4-6 óra alvással elkenyegni, pedig a tudomány jelen álláspontja szerint a károsodások megelőzéséhez minimum napi 7 órára lenne szükség 26 év felett.

### Ez a valóságtól teljesen elrugaszkodott ötlet?

Nyilvánvaló, hogy kevés ember tud arról álmodni, hogy majd a munkahelye belemegy abba, hogy 25 órát dolgozzon, és az ezzel keresett pénze elég is lesz a megélhetésre. Nem is feltétlenül mindenkinek működik ez a modell. Az viszont tény, hogy akik igazán jól teljesítenek, képességeiket maximálisan kihasználják, nem dolgoznak heti 35 óránál többet. Igazából egy munkahelyen sem úgy zajlik az élet, hogy a bent töltött 8-10 órából minden perc munkával telik. De talán érdekesebb fókuszáltan dolgozni pár órát, majd tudatosan pihenni, mozogni egy kicsit.

És lehet reménykedni abban, vagy tenni azért, hogy Magyarországon is felismerjék a munkáltatók, hogy ha jól teljesítő, egészséges munkatársakat szeretnének, akkor érdemes lenne átgondolni, milyen rugalmasabb, az egyéni élethelyzeteknek jobban megfelelő foglalkoztatási formákat tudnak bevezetni.



ahfsz.hu

## ***Legyél Te is AHFSZ tag!***

Részletekről érdeklődj az irodákban (G1-1592, G70-8342)

[www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu)

Teljes cikk:

<https://divany.hu/eletem/2018/07/12/sok-munka-romlo-kepessegek/>

www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu

## **György László: Az olcsó munkaerő korszaka véget ért**



A fenntartható növekedés és a méltó életkörülmények megteremtésének eszköze a versenyképesség, amihez erős vállalatokra, stabil munkahelyekre és növekvő bérekre van szükség – mondta György László, az Innovációs és Technológiai Minisztérium (ITM) gazdaságstratégiáért és szabályozásért felelős államtitkára, aki a Versenyképességi Tanács előző napi ülésén Palkovics László miniszterrel közösen ismertette a tárca javaslatait a

versenyképesség erősítése érdekében.

György László kiemelte: a gazdaságpolitika célja az, hogy 2030-ra Magyarországon jobb legyen élni, dolgozni és tanulni, az ország az Európai Unió országok között bekerüljön a legelhetőbb öt közé.

Az átalakuló világban kiemelten fontos megtanulni az újításokat más országoktól, iparágaktól és vállalatoktól. Ez tulajdonképpen nem más, mint az innováció egy formája – tette hozzá az államtitkár. A tárca egyik fő célja segítséget nyújtani a magyaroknak és a hazai kis- és középvállalkozásoknak abban, hogy a kreativitásukat felszínre hozzák és a piacon is hasznosítani legyenek képesek – mutatott rá. Kevés magyar vállalkozás folytat jelenleg innovációs tevékenységet: a 28 európai uniós országból Magyarország a 22. helyen áll ezen a téren – hívta fel a figyelmet.

György László hangsúlyozta: a magyar munkavállalókkal a magyar gazdaságnak jobban és okosabban kell gazdálkodnia. Az olcsó munkaerő korszaka véget ért, már csak a tanító és tanuló társadalom maradhat sikeres – vélekedett az államtitkár. A munkaerőben rejlő versenyképességi tartalékok jobb felhasználásához arra van szükség, hogy a munkavállalók munkába járását gyors és biztonságos közlekedéssel támogassák. György László részletezte a konkrét célokat is, 2022-2023-ra például az a terv, hogy minden településről legfeljebb 30 percnyi idő alatt el lehessen érni egy gyorsforgalmi utat.

A magyar gazdaság versenyképességéhez gyors és biztonságos közlekedés mellett olcsó, tiszta és megbízható energiára is szükség van – ismertette az államtitkár. 2030-ra a Magyarországon megtermelt energia 90-95 százaléka a tervek szerint mentes lesz a



ahfsz.hu

## ***Legyél Te is AHFSZ tag!***

Részletekről érdeklődj az irodákban (G1-1592, G70-8342)

[www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu)

széndioxid-kibocsátástól – tette hozzá. Az energiaellátás biztonsága a másik fontos terület az energetikán belül, amire szintén súlyt kell fektetni, ez geopolitikai cél – emelte ki György László a minisztérium által a tanácsnak átnyújtott anyagból. Az energetika és a közlekedés területén is mindennek az alapja a jó digitális infrastruktúra megteremtése, az innováció ugyanis sok területen elsősorban a digitalizációt jelenti – hangsúlyozta az államtitkár.

Arra is kitért, hogy a közlekedést és az energetikát új, fenntartható alapokra kell építeni, ezért a környezeti fenntarthatósági célok teljesülését is hangsúlyozták a dokumentumban. A vízzel értéként mértékletesen kell bánni, míg a hulladékgazdálkodás terén a fő cél, hogy a hulladékok minél nagyobb hányada hasznosuljon újra alapanyagként vagy energia formájában – idézte az ITM stratégiájából.

A klímaváltozásra nem problémaként, hanem a versenyképességet növelő fordulópontként kell tekinteni. Ezen a területen az alkalmazkodás jelenti a sikeresség alapját – emelte ki. Az ITM 2030-ig szóló stratégiájának kiindulási alapját a fenntarthatósági szempontok jelentik, és a minisztérium tevékenységét a következő négy évben is ezeknek a céloknak rendeli alá – összegezte György László.

Teljes cikk:

<https://autopro.hu/szolgaltatok/Gyorgy-Laszlo-Az-olcso-munkaero-korszaka-vegetert/26424/>

www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu

## Nyomtatóban készült a versenyautó motorja



A Formula Student East versenyen bemutató körökkel debütál az az egyedi motor, melynek fő részeit háromdimenziós nyomtatóval készítették. Az erőforrást a győri Széchenyi István Egyetem SZEngine egyetemi motorfejlesztő csapata és az Audi Hungaria Kísérleti Motorgyártó Központjának mérnökei szoros kooperációban fejlesztették, nyomtatták és építették.

Az 50 lóerős, egyhengeres versenymotor összeszerelése után a motor tesztelésére a győri egyetem berkein belül került sor a SZEngine csapat saját fejlesztésű motorfékpadján. A kuriózum, 3D-s technológiával nyomtatott motor a Formula Student East versenysorozat zalaegerszegi eseményén próbakörökkel mutatkozik be a hétvégén.



ahfsz.hu

## ***Legyél Te is AHFSZ tag!***

Részletekről érdeklődj az irodákban (G1-1592, G70-8342)

[www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu)

A vállalat három magyar csapatot, a SZEngine, az Arrabona Racing Team és a BME Formula Racing Team csapatát támogatja a Formula Student hazai futamán. Az Audi Hungaria közel tíz esztendeje áll a Formula Student versenysorozat mellett. Az autóiipari nagyvállalat számára kulcsfontosságú az egyetemi kooperáció és ezen belül a fiatal mérnök-tehetségek támogatása.

Teljes cikk:

<http://jarmuipar.hu/2018/07/nyomtatoban-keszult-versenyauto-motorja/>

[www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu)

## **Büntetik a teslásokat Németországban**



Országszerte mintegy 800 Tesla S tulajdonosnak kell Németországban visszafizetnie azt a 4000 eurós (mintegy 1,3 millió forint) kedvezményt, amelyet a jármű megvásárlásakor kaptak – közölte szerdán az ügyben illetékes német hatóság.

A döntés háttérében a kedvezményekről határozó német Szövetségi Gazdasági és Exportellenőrzési Hivatal (Bafa) és a Tesla közötti vita áll. Az elektromos

hajtású autók után járó kedvezmény egyik feltétele ugyanis az, hogy az autó nettó listaárának kevesebbnek kell lennie 60 ezer eurónál. A legtöbb eladott Tesla S drágább ennél, de az autógyártó beleegyezett, hogy a német piacon elérhetővé teszi a kocsik komfortcsomag nélküli változatát, amelynek az ára alacsonyabb a megszabott értékhatárnál. A Bafa ennek ellenére levette a Tesla S-t a támogatható autók listájáról, mert az alapmodell a hatóság szerint egyszerűen nem megvásárolható, nem lehet ilyet kapni Németországban.

A Tesla vitatja mindezt. Azt állítják, rendelhető az alapmodell, és már szállítottak is ilyen autókat Németországba. Az amerikai autógyártó emellett azt veti a német kormány szemére, hogy szándékosan állították olyan szintre a kedvezmény feltételéül szabott értékhatárt, amely a Teslát kiszorítja a támogatott autók köréből. Emiatt korábban az Európai Bizottságnál is panaszt tettek. A Tesla szerint a Bafa döntése igazságtalan és méltánytalan a tulajdonosokkal szemben, és ellentmond a támogatási program céljainak. A vállalat azt is közölte, hogy megtéríti vevőinek a visszafizetendő összeget.

A visszafizetési kötelezettség a március 6. előtt vásárolt Tesla Model S típusú autókra vonatkozik. Őket a Bafa írásban értesíti. A határidő után vásárolt autók tulajdonosai igényelhetik ugyan a kedvezményt, de az adásvételi szerződés mellett azt is igazolniuk kell,



[ahfsz.hu](http://ahfsz.hu)

## ***Legyél Te is AHFSZ tag!***

Részletekről érdeklődj az irodákban (G1-1592, G70-8342)

[www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu)

hogy milyen felszereltségű az autójuk. Az elektromos és hibrid meghajtású autókra vonatkozó kedvezmény 2016 júliusa óta igényelhető Németországban. A tisztán elektromos autók után 4000, a hibrid kocsik után 3000 euró igényelhető. Az összeg felét a szövetségi költségvetés, a másik felét az autógyártók állják.

Teljes cikk:

<http://jarmuipar.hu/2018/07/buntesik-teslasokat-nemetszazgban/>

www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu www.ahfsz.hu

## Új korszak kezdődött a győri Audinál - Elindult az elektromotorok gyártása



Új korszak kezdődik az Audi Hungariánál: Győrben ma hivatalosan elindult az elektromos motorok sorozatgyártása - írta a vállalat közleményében. A szimbolikus gyártásindítás keretében Szijjártó Péter külgazdasági és külügyminiszter, Peter Kössler, az Audi AG termelésért és logisztikáért felelős igazgatótanácsi tagja és Achim Heinfliug, az Audi HUNGARIA Zrt. igazgatóságának elnöke közösen helyezték üzembe a gyártóberendezéseket.

Az e-motorok gyártásához szükséges innovatív berendezéseket és gyártószigeteket a vállalat egy év leforgása alatt telepítette. Az E-motorfejlesztés, a Gyártástervezés és a Kísérleti Motorgyártó Központ szakterületei Győrben szorosán együttműködve építették fel a szükséges kompetenciákat. Az aktuális napi kapacitás mintegy 400 elektromos meghajtás gyártását teszi lehetővé, mely fokozatosan növelhető. Jelenleg mintegy 100 munkatárs dolgozik az új szakterületen, ez a szám év végéig több mint 130-ra nő. A termelés egy műszakos munkarendben folyik, hamarosan azonban átáll napi három műszakos munkavégzésre.

Az Audi Hungaria vezető szerepet vállal az e-motorok gyártásában. Büszke vagyok munkatársaink magas szintű szaktudására és motiváltságára. Elhivatottan vitték sikerre az új elektromos motorunk termelésfelfutásának elindítását- mondta Achim Heinfliug az AUDI HUNGARIA Zrt. igazgatóságának elnöke.



ahfsz.hu

## ***Legyél Te is AHFSZ tag!***

Részletekről érdeklődj az irodákban (G1-1592, G70-8342)

[www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu)

Az Audi Hungaria első elektromos járműhajtásai egyébként az Audi E-tron számára készülnek. Ez az első tisztán elektromos Audi-modell, mely az Audi brüsszeli gyártó telephelyén készül majd.

Teljes cikk:

[https://www.portfolio.hu/vallalatok/cegauto/uj-korszak-kezdodott-a-gyori-audinal-elindult-az-elektromotorok-gyartasa.3.292756.html?utm\\_source=index.hu&utm\\_medium=doz&utm\\_campaign=link](https://www.portfolio.hu/vallalatok/cegauto/uj-korszak-kezdodott-a-gyori-audinal-elindult-az-elektromotorok-gyartasa.3.292756.html?utm_source=index.hu&utm_medium=doz&utm_campaign=link)

[www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu) [www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu)

## Hamarosan újabb kiadvánnyal jelentkezünk!



[ahfsz.hu](http://ahfsz.hu)

### ***Legyél Te is AHFSZ tag!***

Részletekről érdeklődj az irodákban (G1-1592, G70-8342)

[www.ahfsz.hu](http://www.ahfsz.hu)