



## Pressmeddelande

2008-12-29

Canon Svenska AB  
Tel: 08-744 85 00  
www.canon.se

### Personlighetstyper påverkar jobbroller

– *Blandning av morgonpigga och kvällsmänniskor ger bäst teamdynamik*

En ny rapport, skriven av beteendevetare Donna Dawson på uppdrag av Canon, visar att chefer kan få ut mesta möjliga från sina anställda genom att blanda morgonpigga med dem som jobbar bättre på eftermiddagen. Dessutom visar det sig att mer än hälften av kontorsarbetarna tycker att deras chefer är de minst produktiva personerna i teamet.

Efter att en undersökning visat att anställda är oproduktiva under en fjärdedel av sin arbetsdag ville Canon och den ledande brittiska beteendevetaren Donna Dawson förstå hur olika produktivetsmönster styr hur människor arbetar. Genom att identifiera personlighetstyper hos personalen kan chefer hantera de anställdas produktivitet på ett mer effektivt sätt. Donna Dawson identifierar fyra vanliga produktivetspersonligheter för den moderna kontorsarbetaren.

#### Morgonpigga eller eftermiddagsmänniska – så här ser typerna ut

**Morning Glories** är mest produktiva precis i början på dagen, men kollapsar omedelbart efter lunch. **Late Afternoon Slumpers** har störst energi direkt efter lunch men saktar ned under sena delen av eftermiddagen. **Midday Maestros** är som värst på morgonen och kommer ikapp helt först mitt på dagen. **Lunchtime Loungers** älskar att ta långlunch, och kompenserar upp det med ökad produktivitet under eftermiddagen. I Sverige är de vanligast förekommande typerna Midday Maestros (67 %), därefter Late Afternoon Slumpers (25 %). Medelhavsländerna, såsom Italien och Spanien, tenderar att ta längre luncher och tyskar är de som är mest produktiva på morgonen, följt av österrikare, fransmän och briter.

Donna Dawson har baserat personlighetstyperna på en undersökning bland 5 500 kontorsanställda i 18 europeiska länder, genomförd av ICM Research på uppdrag av Canon\*. Donna kommenterar studien:

- Anställda jobbar bara med full kapacitet under 75 procent av arbetsdagen, vilket gör att de är oproduktiva under en fjärdedel av den tid de spenderar på jobbet. Samtidigt som det är personalens ansvar att hantera sina egna toppar och dalar, så bör chefer ta hänsyn till produktivitetens mönster när de planerar sina team.

Genom att skapa en balans av personligheter och gruppera individer enligt deras produktivitetens mönster menar Donna Dawson att det går att öka de anställdas produktivitet:

- Exempelvis kan Morning Glories användas för att kicka igång ett projekt på morgonen, medan Midday Maestros och de andra personlighetstyperna kan ta vid när energin tryter under eftermiddagen. En mix av alla fyra typer kommer att ge de bästa och mest långsiktiga resultaten.

### **Chefer utnämns till slackers**

Mer än hälften av kontorsarbetarna i Europa anser att de högre cheferna är de minst produktiva personerna på företaget. Som kontrast menar respondenterna att assistenterna är de mest produktiva (23 %). Detta borträknat dem själva. På frågan om de anser att de själva är de mest produktiva på kontoret svarar nämligen 43 procent ja.

- Ju högre du klättrar i företaget, desto mer arbetsuppgifter delegerar du. Assistenterna som utför mycket av de delegerade uppgifterna måste se ut att arbeta hårdast för att rättfärdiga sitt eget jobb och för att skydda ryktet hos dem ovanför, säger Donna Dawson, som här delar med sig av fem tips på hur du kan bli mer produktiv på jobbet:

### **Fem produktivitetstips för kontorsarbetare:**

1. **Använd mat som bränsle** – sätt alltid av tid för en bra frukost. En dålig frukost, eller ingen frukost alls, resulterar i en energidipp runt elva då du frestas att ta något med socker. Det kan ge en kortvarig energikick men följs av en djupare energiförlust.
2. **Använd lunchrasten mer positivt** – välj en lättare och hälsosammare lunch. Försök också att få lite motion, även om det bara är en promenad runt kvarteret (och använd trapporna istället för hissen!). Du kommer att känna dig bättre, kunna arbeta mer effektivt och – i långa loppet – må bättre.
3. **Följ tvåtimmarsregeln** – efter två timmars arbete börjar vår koncentrationsnivå att minska och vi börjar arbeta mindre effektivt. Så se till att resa dig upp från skrivbordet varannan timme, sträck på armar och ben, skaka ut fingrar, rulla loss

- nacke och axlar och gå runt i ett par minuter medan du andas djupt med diafragman.
4. **Sov sju till åtta timmar** – du kanske tror att du kommer undan med mindre, men brist på sömn kommer att komma ikapp dig. Dessutom är den sömn du får före midnatt mer värdefull för att behålla en hälsosam sömncykel. Effekterna av för lite sömn är brist på fokus och koncentration, lite eller ingen energi, irritation, sänkt immunförsvar och långsammare produktivitet.
  5. **Bli IT-smart** – om du har utrustning, teknik eller mjukvara som du inte använder till fullo, då missar du tidssparande genvägar. Var inte för stolt eller generad för att fråga efter teknisk coaching – tiden du sparar som resultat kan vara din egen!

**För mer information, eller för att ta del av rapporten i sin helhet, kontakta:**

Helen Iwefors Häggblom, Pressansvarig  
Canon Svenska AB  
Direkt: 08-744 85 30  
E-post: [helen.iwefors-haggblom@canon.se](mailto:helen.iwefors-haggblom@canon.se)

#### **\*Om undersökningen**

Undersökningen genomfördes på uppdrag av Canon av ICM Research. 5508 intervjuer med genomfördes under juli 2008 i 18 länder, varav 302 intervjuer i Sverige. Respondenterna utgörs av anställda på företag, och är representativa i form av kön, ålder och storlek på företag.

#### **Om Donna Dawson**

Donna Dawson föddes i Boston, Massachusetts, men har tillbringat större delen av sitt liv i England. Hon studerade psykologi under Abraham Maslow vid det prestigefyllda Brandeis University, i Waltham, Massachusetts, och tog examen som hedersstudent i engelska och psykologi. Hon studerade också vid Manchester University, och tog sin Master i "Personlighet och Beteende" vid Goldsmiths college (en del av University of London). För tillfället jobbar hon med sin doktorsavhandling.

Donna studerar en bred mängd ämnen (sex, förhållanden, sociala frågor, självförtroende, fysiskt och psykiskt välmående, arbetsplatsen, stress, den mänskliga naturen, genuskillnader, kändisanalyser, kroppsspråk, depression, personlighetstyper, ekonomiska vanor, matvanor, färgpsykologi, för att bara nämna ett fåtal), och hon har en omfattande erfarenhet av radio och TV. Hon syns regelbundet i chatt-program, debattprogram och nyhetssändningar. Hon är "sex-expert" på "This Morning" (ITV 1), och var tidigare en "Agony Aunt" i tidningarna MORE, COMPANY, och PARENTS'.

Hon har skrivit för flera stora nyhetstidningar och magasin (till exempel GUARDIAN's hälsosida och affärssida, the MIRROR's kvinnsida, MARKETING, COSMO, etc.), och har skrivit boken "The Four Female Cancers" (Piatkus, 1990).

Donna agerar också rådgivare åt stora konsumentföretag i livsstilsundersökningar, analyserar resultaten och förmedlar dem till media. Donna bor i sydöstra London med sin make (som är musiker), och har två döttrar, 17 och 25 år gamla.

#### **Företaget Canon**

Canon Svenska AB marknadsför och säljer branschledande produkter och lösningar för kontorsmiljö och grafisk bransch genom franchisingkedjan Canon Business Center och fristående leverantörer. Företaget marknadsför och säljer också produkter och lösningar inom bildhantering till konsument genom rikstäckande kedjor, distributörer och enskilda fackhandlare. Canon Svenska AB har drygt 430 anställda och omsätter ca 2000 miljoner kr/år. Det svenska huvudkontoret ligger i Stockholm, där Canon Svenska AB är en del i den världsomspännande koncernen Canon Inc med säte i Japan. Koncernen har över 140 000 anställda – varav drygt 15 000 i Europa – och omsätter cirka 223 miljarder kronor. Ca 8,3 % av omsättningen år 2007 investeras i forskning och utveckling. Betydande forskarinsatser görs för att få alla företagens produkter och processer så miljöanpassade som möjligt, då koncernen prioriterar miljöfrågorna högt. Canon arbetar globalt med miljöfrågorna och är certifierad enligt ISO14001:2004. Rankades som det mest miljövänliga företaget 2007 av den ideella miljöorganisationen Climate Counts i USA. Mer information om Canon finns på [www.canon.se](http://www.canon.se).