

كيف تكون مديراً فعّالاً في أثناء الأزمات

قد تكون قيادة فريق خلال الأزمات أمراً صعباً، وبصفتك مديراً، قد تواجه أنت أيضاً بعض التحديات. في ما يلي بعض الأفكار لمساعدتك على دعم فريقك والاعتناء بنفسك في الوقت ذاته.



الاعتناء بالنفس

الاعتناء بالنفس أمر مهم في تلك الأوقات بحيث يمكنك دعم فريقك بدون إهمال احتياجاتك الخاصة. ركّز على الأساسيات: المأكّل والمشرب والنوم والخروج لاستنشاق الهواء النقي. حاول تحديد روتين والالتزام به، ورؤية أحبائك، وقضاء الوقت في ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها.

إذا كنت تشعر بالإرهاق والضغط الشديد، فتواصل مع قسم الموارد البشرية لديك، أو تحدث مع مديرك المباشر، أو فكّر في التماس المشورة من أحد المتخصصين.

تشجيع التواصل

نظّم اجتماعات دورية واجتماعات فردية حتى يتمكن أعضاء فريقك من طرح أفكارهم في بيئة آمنة وداعمة. أظهر تقديرك لمشاعرهم، وتفهمك للموقف، واحرص على أن تكون آرائهم محل تقدير واهتمام. في أوقات الأزمات، تعتبر مشاعر الغضب والخوف والحزن مشاعر طبيعية والتعبير عنها يساعد الأشخاص على تجاوز الموقف.

إعطاء الأولوية للتواصل

قد تساعد أنشطة الفريق والاجتماعات في رفع معنويات الأشخاص وصرفهم عن الاستغراق في الأزمات. المشاريع الجماعية الإبداعية، ووجبات الغداء المشتركة، واستراحات تناول الشاي الجماعية توفر فرصاً للترباط، وقد تشجع الأشخاص على مشاركة ما يشعرون به مع بعضهم البعض.

كيف تكون مديراً فعّالاً في أثناء الأزمات



التركيز على الجوانب الإيجابية

في مثل هذه الأوقات يجدر تسليط الضوء على المكاسب والنجاحات الصغيرة من أجل تحويل تركيز أعضاء الفريق إلى التفكير في الإيجابيات. أظهر تقديرك للأشخاص من خلال الإقرار بجهودهم والاحتفاء بإنجازاتهم. وشجع الأشخاص أيضاً على الإشادة ببعضهم البعض.

تقليل ضغط العمل

رغم أنه قد تكون هناك مواعيد نهائية حتمية خلال الفترة المقبلة، إلا أن مراجعة سير العمل وتأخير أي مشاريع غير عاجلة قد يكون أمراً مفيداً. فقد يمنح هذا الأشخاص متسعاً من الوقت للعناية برفاهيتهم. شجّع الأشخاص على إخبارك إذا كانوا يعانون من ضغوط، وانظر في مدى إمكانية تقسيم أي مهام بين أعضاء الفريق لتخفيف الضغط.

تقديم الدعم عند الحاجة

يتعامل الجميع مع الأزمات بشكل مختلف، وقد يحتاج بعض الأشخاص إلى دعم أكثر من غيرهم. احرص على التواصل بانتظام مع أعضاء فريقك، وأكد لهم بوضوح استعدادك التام للاستماع إليهم. تذكر أنه لا يُتوقع منك أن تكون معالماً أو طبيباً، ولكن يمكنك تشجيع الأشخاص على طلب المشورة من مقدم الرعاية الصحية المتابع لهم، وإحالتهم إلى مجموعات الدعم، وتشجيعهم على طلب الاستشارة من خلال Lyra.

الانتباه إلى العلامات التحذيرية

راقب التغييرات في سلوك الأشخاص. من المحتمل ألا يقدم الأشخاص أفضل أداءٍ لهم، وقد تجدهم يكافحون للالتزام بالمواعيد النهائية، أو يرتكبون الأخطاء. وهذا أمر طبيعي عندما يشعر الأشخاص بالتوتر أو القلق أو الانشغال. ومع ذلك، إذا لاحظت ميل الأشخاص إلى الانعزال، أو تجنب العمل، أو تعرضهم لنوبات غضب غير معتادة، فقد يكون ذلك علامة على حاجتهم إلى دعم إضافي.

مهتما كانت الظروف التي تمر بها، بإمكان Lyra Wellbeing مساعدتك.
تواصل مع فريقنا المتخصص اليوم من خلال زيارة Lyra Wellbeing Hub.

عنوان URL: app.lyrawellbeing.health

رمز الشركة:



لمزيد من النصائح حول التكيف
خلال الأزمات، امسح رمز الاستجابة
السريعة ضوئياً لزيارة تطبيق Lyra Wellbeing Hub.

Lyra wellbeing