

כיצד להיות מנהלים יעילים במהלך משבר

הובלת צוות במהלך משבר יכולה להיות מאתגרת, והמצב עלול להקשות גם עליכם כמנהלים. הנה כמה רעיונות שיעזרו לכם לתמוך בצוותים שלכם תוך שמירה על עצמכם.



שמרו על עצמכם

בעת הזאת חשוב לדאוג לעצמכם, כדי שתוכלו לתמוך בצוותים שלכם מבלי להזניח את הצרכים שלכם. התמקדו בצרכים הבסיסיים: הקפידו לאכול, לשתות, לישון ולהתאזר. נסו להקפיד על שגרה קבועה, להיפגש עם חברים וקרובים, ולבלות זמן בפעילויות מהנות.

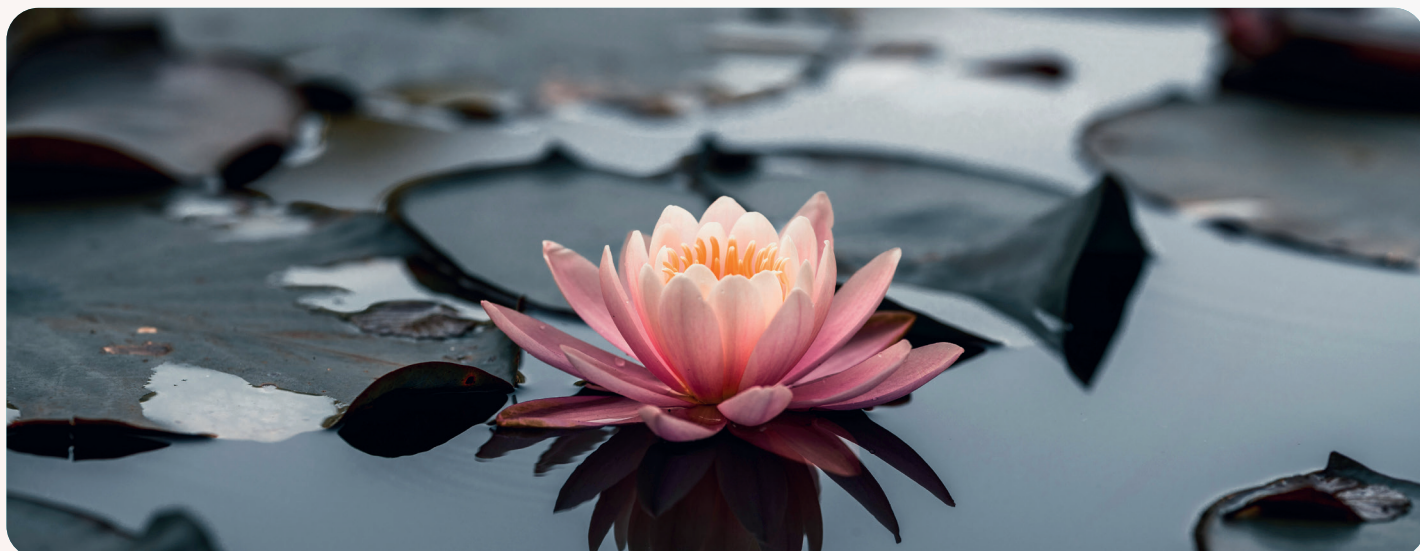
אם העומס הנפשי כבד מדי ואתם מרגישים תחת לחץ רב, פנו לנציגי משאבי אנוש שלכם, דברו עם המנהל/ת הישיר/ה שלכם, ושקלו לפנות לייעוץ.

עודדו תקשורת

ארגנו פגישות קבועות ופגישות אחד-על-אחד כדי שחברי הצוות שלכם יוכלו להיפתח בסביבה בטוחה ותומכת. הכירו ברגשותיהם ובמצב, ודאו שהם מרגישים שמישהו מקשיב להם. כעס, פחד ועצב הם כולם רגשות נורמליים במהלך משבר, והבעת הרגשות האלה תעזור להם להתמודד עם המצב.

תנו עדיפות לפעילויות מגבשות

פעילויות ומפגשים של כל הצוות עשויים לעזור לעודד את רוחם של חברי הצוות ולהסיח את דעתם מהמשבר. פרויקטים קבוצתיים יצירתיים, ארוחות צהריים משותפות והפסקות תה/קפה קבוצתיות מספקים הזדמנויות להתחברות, ועשויים לעודד את חברי הצוות לשתף את הרגשתם זה עם זה.



התמקדו בדברים החיוביים

זה זמן טוב להדגיש הצלחות וניצחונות קטנים כך שלחברי הצוות שלכם יהיה משהו חיובי להיאחז בו. הראו את הערכתכם לחברי הצוות, ועזרו להם להרגיש ש"רואים אותם" על ידי הכרה בהישגים שלהם. עודדו את חברי הצוות לשבח זו את זה.

הפחיתו את לחץ העבודה

גם אם יש באופק לוחות זמנים שלא ניתן לפספס, ייתכן שכדאי לבחון את תוכנית העבודה ולדחות פרויקטים שאינם דחופים. זה עשוי לתת לאנשים את מרחב הנשימה שהם צריכים כדי לשמור על רווחתם. עודדו את אנשיכם לדבר איתכם אם עומס העבודה גדול מדי עבורם, ובדקו אם ניתן לחלק משימות כלשהן בין חברי הצוות כדי להוריד את הלחץ.

להיות שם בשבילם

כולם מתמודדים עם משברים בצורה שונה, ויש אנשים שאולי זקוקים ליותר תמיכה מאחרים. בדקו את מצב חברי הצוות שלכם באופן קבוע, והבהירו להם שאתם זמינים לשיחה. זכרו כי לא מצפים מכם לשמש כמטפלים או רופאים, אבל תוכלו לעודד אנשים לפנות לייעוץ אצל ספק שירותי הבריאות שלהם, להפנות אותם לקבוצות תמיכה, ולעודד אותם לפנות לייעוץ באמצעות Lyra.

שימו לב לסימני אזהרה

שימו לב לשינויים בהתנהגות של אנשים. סביר להניח שאנשים לא יתפקדו היטב, וייתכן שתגלו שהם מתקשים לעמוד בלוחות זמנים או שהם עושים טעויות. זה טבעי כאשר אנשים לחוצים, חרדים או מודאגים. עם זאת, אם אתם מבחינים שאנשים נראים מרוחקים, או שהם מונעים מעבודה או שיש להם התפרצויות חריגות, זה יכול להיות סימן שהם צריכים תמיכה נוספת.

לא משנה מה עובר עליכם, פנייה ל-Lyra Wellbeing יכולה לעזור. פנו לצוות המומחים שלנו עוד היום על ידי ביקור ב-Lyra Wellbeing Hub.

כתובת האתר: app.lyrawellbeing.health
קוד החברה:



לקבלת ייעוץ נוסף בנושא
התמודדות במהלך משבר,
סרקו את קוד ה-QR כדי
לבקר באפליקציית ה-Hub.