



Solution  
#1

Hogyan kezeli az  
Időutazó Vezető a  
stresszes és  
szellemileg kimerült  
csapatokat?

D≡VELOR



# A szituáció

## Kulcsproblémák

Tom, az Időutazó Vezető első kihívásában a legnagyobb problémát a kollégák fizikai és érzelmi kimerültsége és fáradtsága, valamint ennek kezelése és a teljesítményre gyakorolt hatása jelentették.

Hasonló fáradtság vagy akár kiégés előfordulhatott a múltban is, akkoriban azonban a kiváltó ok többnyire szorosan a munkahelyhez vagy a vezetőhöz kapcsolódott. A helyzet azonban nagyot változott – most a problémák nagyrészt a COVID-19 világjárványra vezethetőek vissza: az emiatti félelemre, bizonytalanságra, bezártságra és elszigeteltségre. Ezek olyan körülmények, amelyekre természetesen még a vezetőknek sincs befolyása.

### **A fáradtságot jelző tünetek:**

- Egyre több távollét, betegszabadság,
- Panasz,
- Negatív attitűd,
- Inaktivitás a találkozók alkalmával,
- Egyre több hiba,
- Nemtörődömség, kevesebb új saját ötlet és kezdeményezés.



# Tanácsaink vezetők számára

Mindenki másképp érintett, ezért  
más-más megközelítést igényel.

Bár a világjárvány körülményei mindenkit érintenek, mindannyian másképp reagálunk rá. A munkatársak érzelmi és fizikai jólléte érzékeny téma, mely sok figyelmet és empátiát igényel.

Mi azt javasoltuk az Időutazó Vezetőnek – és ezt tanácsoljuk minden hasonló helyzetben lévő vezetőnek is – hogy gyakrabban folytasson négy szemközti beszélgetéseket a munkatársaival, hogy betekintést nyerhessen az egyének érzelmi jóllétébe és mentális egészségébe.

Sokszor már az is elég, ha az emberek úgy érzik, odafigyelnek rájuk és meghallgatják őket, így nem érzik magukat annyira egyedül problémáikkal.

**Amikor ilyen beszélgetést folytatasz, az alábbi kérdéseket javasoljuk:**

- Hogy vagy? Hogy érzed magad?
- Milyen kihívásokkal szembesülsz?
- Milyen megoldási lehetőségeket láatsz?
- Mit tehetnék, hogy segíthessek neked?

Szánj elég időt, és biztosíts nyugodt, zavartalan környezetet a beszélgetésre, függetlenül attól, hogy az online vagy offline történik. Győződj meg róla, hogy a beszélgetés közben nem fognak titeket félbeszakítani. A beszélgetés közben beálló csendet használd ki arra, hogy segíts a kollégádnak megnyílni – néhány embernek időbe telik, míg meg tud nyílni és beszélni a problémáikról.



# Tanácsaink HR szakemberek számára

Szisztematikus megoldás,  
azonnali cselekvés.

A munkatársak mentális és érzelmi jóllétére való összpontosítás a HR számára is kulcsfontosságú. A vállalati egészségügyi program elindítása vagy folytatása lehet akár az egyik megoldás. A vállalat méretétől és költségvetésétől függően ide tartozhatnak a pszichológiai támogatások, egészségügyi szolgáltatások, sport- és fitnesskezdeményezések, egészséges táplálkozási kampányok, meditációs- vagy jógaórák, vagy akár a rugalmas munkaidő is kisgyermekes szülők számára.

## **Hogyan lehet közvetlenül és azonnal támogatni a vezetőt egy ilyen helyzetben?**

- Segítség felkészülni a vezetőnek a kollégákkal folytatott beszélgetésekre.
- Vegyél részt a beszélgetésen te is, amennyiben úgy gondolod, szükség lesz a szakértelmedre.
- Készítsd fel a vezetőt naprakész információkkal a vállalat vagy a HR által az adott helyzetben kínált lehetőségekről.



# Hogyan segíthet ebben a helyzetben a DEVELOR?

**A jelenlegi helyzet érzelmi és mentális kihívásai fokozott rugalmasságot igényel tőlünk.** Ez az a képességünk, hogy hogyan birkózunk meg és boldogulunk nehéz helyzetben. Ezzel a képességgel foglalkozik a DEVELOR Reziliencia tréningje. A képzés Monica Gruhl 7 protektív tényezőjére épül – a képzés világos és gyakorlati útmutatást ad a résztvevőknek, hogy hogyan ismerjék fel a tényezők hiányát, hogyan irányítsák megközelítésüket és hogyan fejlesszék képességeiket, hogy önállóan és folyamatosan, sikeresen megbirkózzanak a krízishelyzetekkel a mindennapok során.

Sokszor a napi rutinok hatékonyabb szervezése – különösen, ha home office-ból dolgozunk, ahol erősen összekapcsolódik és ütközik a munka és a magánélet – nagy hatással lehet a hatékonyságunkra. A "Nap ritmusa" című tréningünk végigvezeti a résztvevőket egy magas energiaszinten töltött napon, és számos hasznos tippet ad a kiemelkedő teljesítmény eléréséhez, miközben az egyensúlyt is megőrizzük.

Utolsó javaslatunk vezetők számára, hogy fókuszáljanak a szervezet pulzusára, és kérjenek rendszeres visszajelzést a kollégák hogylétéről. Ebben segíthet a CX Ray Pulse megoldás. Ez egy gyors, és az egyik legegyszerűbb pulse-eszköz a piacon. Rövid és egyszerű online kérdőívének segítségével rendszeres visszajelzést ad a kollégák stressz-szintjéről és jelez, ha beavatkozásra van szükség. Ne feledjük – az Időutazó Vezető is ezt használta az első kihívása során... 😊

Tudj meg többet  
**REZILIENCIA**  
tréningünkről!

Fedezd fel  
**A NAP**  
**RITMUSA**  
tréningünket!

Tudj meg többet  
a  
**CX Ray**  
**Pulse**  
alkalmazásról!

# DEVELOR

## Tanulj és fejlődj velünk!



Csatlakozz egy kiváló nemzetközi közösséghez közelgő eseményeinken!

Kövess minket LinkedInen és Facebookon!



Vedd fel velünk a kapcsolatot és segítsd csapatod tagjait, hogy sikeresebbek



Az Időutazó Vezető1. kihívásának megoldása

© DEVELOR International, 2021

Kiadó: DEVELOR International

Szerzők: Greff Réka, Pozvai Zsolt, Szűcs Imre, Marek Lutz

Szerkesztés & Design: Marek Lutz

Fordítás: Nagy Enikő Gréta, Szabó Csaba

*A DEVELOR egy nemzetközi tréning és tanácsadó vállalat, 28 éve működik Magyarországon. Jelenleg 16 országban vagyunk jelen. Megváltoztatjuk az emberek gondolkodásmódját, viselkedését és rutinjait.*