



איך להיות מנהל בזמן חירום ?

מנהלות ומנהלים יקרים

בימים מורכבים אלה, אתם מהווים עבור העובדים עוגן וכתובת להתמודדות ברגעי משבר. בוודאי גם אתם חווים ימים קשים בפן האישי, המשפחתי והארגוני. בנוסף לכך, הנכם אחראים גם על רווחתם הנפשית של העובדים כמו גם שמירה על רציפות תפקודית בארגון. על מנת לסייע לכם להתמודד ולעזור לעובדים, ריכזנו עבורכם טיפים וכלים להתמודדות עם האתגרים האישיים והניהוליים. **אנו מאמינים כי יחד נוכל לצלוח את המשבר ולסייע לעובדים.**

גילוי הקשבה ורגישות לעובדים

כמנהל בראש ובראשונה עליך להכיר את העובדים שלך לעומק ולהבין מה עובר עליהם ברגעי משבר אלו, בפן האישי, המשפחתי והרגשי.

- היו קשובים - העובדים מחפשים אוזן קשבת ורוצים להרגיש שאכפת מתחושותיהם.
- נסו להגביר את תחושת הוודאות - תנו מידע, גם אם זה דבר קטן, עשויה להיות לו משמעות גדולה עבור העובד. (לדוגמה: צוות X חוזר לעבודה, מחר תתקיים ישיבת הנהלה בנושא.. וכדומה)
- עובדים שונים זקוקים להתייחסות שונה - כמנהלים אתם מכירים את העובדים שלכם, היו ערניים לתגובות שלהם ולמסרים שהם מעבירים לכם ובהתאם בחרו כיצד לתקשר איתם.

הגברת תחושת השליטה - מעבר ממעגל הדאגה למעגל השפעה

הדרך הטובה ביותר להגביר את תחושת השליטה היא לבחור להתמקד בדברים עליהם יש לנו יכולת השפעה:

- כניסה למצב של עשייה- חשיבה משותפת בין המנהל לעובד לגבי משימות קטנות שאותן ניתן להשלים בהצלחה למרות המצב הביטחוני. העשייה עצמה והעמידה במשימות תייצר תחושה של משמעות ויכולת השפעה על הסיטואציה המורכבת.
- פרסום לו"ז מסודר של פגישות עם העובדים/ שיחות טלפון - פגישות כאלה עוזרות לשמר מסגרת ותחושת ביטחון ארגוני בקרב העובדים.
- סדר בריבוי משימות - כמנהלים מוטלת עליכם האחריות על עובדים רבים ותפעול של משימות רבות במקביל. על מנת שתרגישו שאתם לא מפספסים אף עובד ואף משימה, התאימו את שגרות העבודה למצב החדש, כתבו לעצמכם רשימת משימות, סמנו מה כבר הספקתם לעשות ומה עוד נשאר, כמה פעמים דיברתם עם כל עובד וכדומה.



איך להיות מנהל בזמן חירום ?

להלן רשימת שאלות שיסייעו לכם:

- "מה ניתן לעשות כדי לפתור את המצב?" מה אני יכול/ה לעשות?" , "איך אני הולך/ת לעשות את זה?"
- "מיהו הגורם שיכול לבצע את המשימה?"
- העיקר הוא לחתור לפעולה ולא לאפשר לעצמכם ולעובדים "לשקוע" בדאגה.

יצירת זמני התאוששות

המצב הביטחוני מביא עימו לחצים רבים, על מנת שנוכל לתפקד בצורה מיטבית גם בימים אלה, עלינו לייצר זמנים מוגדרים להתאוששות בהם נוכל להטעין את עצמנו באנרגיות מחודשות.

- הקדישו זמן ומאמץ כדי למצוא את הפעילות שעוזרת לכם להגיע לרגיעה.
- שוחחו עם העובדים והבינו מה נדרש עבורם על מנת להגיע לרגיעה מיטבית ונסו לפעול על מנת לספק להם וגם לעצמכם את התנאים ואת הזמן לממש זאת.
- דוגמאות לפעולות מסייעות: נשימות, הקשבה למוזיקה אהובה/ פודקאסט מעניין, שיחה עם חבר קרוב, שיחה עם איש מקצוע לקבלת תמיכה רגשית/נפשית, פעילות גופנית, צפייה בסרט/ סדרה וכדומה.

טיפים:

- התמקדות ב"כאן ועכשיו"** – מחשבות העוסקות בעבר ובעתיד עשויות לעורר לחץ וחרדה, להוציא אותנו מאיזון ולהרחיק מאיתנו את תחושת השליטה, לכן נסו להתמקד במחשבות על ההווה.
- הרחבת הקשב** - ZOOM OUT:הסתכלות רחבה יותר על הסיטואציה עשויה לעזור לנו ולעובדנו בתפישת המצב בפרופורציה המתאימה ובכך להפחית את החרדה ולהגדיל את המיקוד בפעולות ועשייה להשלמת המשימות שלנו.
- גמישות** - מסייעת לכולנו להתמודד טוב יותר עם מצבים משתנים, בפרט ברגעי משבר. מנהל שישפר את יכולות הגמישות שלו, יוכל לתת מענה טוב, מותאם ומהיר יותר לעובדים שלו.
- שימוש בנשימות לרגיעה** - קחו לעצמכם מספר דקות לסביבה שקטה, שבו או שכבו ותאפשרו לגופכם לנוח, נשמו נשימות עמוקות לכיוון הבטן ושחררו את האוויר בחופשיות, הוסיפו מחשבות מרגיעות או דמיינו את עצמכם במקום שמרגיע אתכם. הקפידו לעשות זאת מספר פעמים עד שתחושו רפיון בגוף ורגיעה.
- זכרו** - בימים מורכבים אלה לא יהיו לכם פתרונות לכל האתגרים העומדים בפניכם ובפני העובדים בארגון. להגיד "לא יודע" זו גם תשובה לגיטימית, פשוט להקשיב- מבלי לליעץ או להנחות. תגובות אלה עשויות לאפשר לעובדים תחושות של שחרור, ביטחון ושיש מי שרואה את המצוקה שלהם.