

Taka stjórn



Taktu stjórnina

Starfsmenn sem glíma við streitu á logandi stiginu gætu átt erfitt með að viðurkenna hve alvarlegt ástandið er orðið. Þeir hafa trú á því að þetta líði hjá og finnst það uppgjöf að þiggja aðstoð.

Stundum finnst þeim líka erfitt að gefa eftir flott verkefni sem eru að valda streitunni, en starfsmaður á logandi stiginu þarf aðstoð sem allra fyrst. Þú þarft því sem stjórnandi að axla þína ábyrgð og taka stjórnina. Yfirleitt eru starfsmenn þakklátir fyrir það þegar þeir eru búnir að kyngja stoltinu.

Eftirfarandi er gott að hafa í huga

- Settu fram væntingar þínar um vinnutíma og verkefni og farðu yfir hvenær viðkomandi eigi ekki að vinna eða senda tölvupósta.
- Settu fram skýra forgangsröðun með starfsmanninum og léttu af honum verkefnum - skilgreindu hvaða verkefnum starfsmaðurinn eigi að sinna og hverjum eigi að sleppa.
- Líttu yfir dagatalið með starfsmanninum og farðu fram á að hann sleppi ónauðsynlegum fundum og athöfnum.
- Skráðu vikulega fundi þar sem þið farið saman yfir dagatalið, verkefnin og vinnutímann þar til dregið hefur úr streitu og jafnvægi komist á.

Umbætur á vinnustað

Horfðu yfir stöðuna á vinnustaðnum og veltu fyrir þér hvort hann uppfylli þau atriði sem þurfa að vera til staðar á svölum vinnustað. Hugaðu síðan að því að vinna með það sem þarf að bæta í vinnuaðstæðum starfsmannsins. Þannig getur þú náð varanlegum árangri í viðleitni þinni við að draga úr streitu.