

Tala saman



Tala saman

Mikilvægt er fyrir stjórnendur og starfsfólk að tala saman. Stjórnandinn gæti reynt að útskýra hvernig hann sjái stöðuna og koma auga á hugsanlegar ástæður fyrir streitueinkennunum (bæði innan og utan vinnustaðarins). Einnig er gott að tala saman um væntingar til vinnuálags og verkefna bæði af hendi stjórnanda og starfsmanns. Ein af orsökum streitunnar getur verið sú að starfsmaður telji að ætlast sé til meira vinnuframlags af honum en raunin er.

### Gagnlegar spurningar

- Hvernig gengur hjá þér?
- Hvernig gengur að komast yfir verkefni?
- Hvaða verkefni taka mestan tíma hjá þér núna?
- Ef á við, hvaða verkefni átt þú erfiðast með að komast yfir?
- Hve mikla vinnu ertu með utan venjulegs vinnutíma?
- Er eitthvað sem við getum gert til að skapa meira jafnvægi?