



Vinnuhlé og samskipti

Stjórnendur ættu að hvetja starfsmenn til að taka vinnuhlé og eiga í samskiptum við samstarfsfólk. Starfsmaður sem er á leið niður Streitustigann sleppir oft hvíldartíma og hættir að eiga í óformlegum samskiptum við samstarfsfólk til að komast yfir verkefnin. Rannsóknir sýna að það að taka vinnuhlé og eiga í samskiptum við vinnufélaga eru hins vegar góð leið til að draga úr streitu.

Hugmyndir fyrir stjórnendur og/eða samstarfsfólk

- Tala um vinnuhlé og frammistöðu. Við erum engin ofurmenni og allir þurfa að hlaða batteríin.
- Vera góð fyrirmynd – taka vinnuhlé og eiga í samskiptum við starfsfólkið.
- Bjóða upp á vinnuhlé þar sem spjallað er um allt nema vinnuna.
- Labba og rabba – ein hugmynd gæti verið að fara í labbitúr saman því þannig næst oft létt og afslappað spjall – viðbótar ávinningur er síðan að ná útvist og hreyfingu sem alltaf gerir gagn.
- Teymi geta líka komið sér saman um að taka pásur og hlúa að samskiptum, jafnvel að hnippa í hvort annað ef það gleymist.
- Stjórnendur geta líka leitað eftir hugmyndum frá teyminu um hvernig hægt sé að passa upp á samskiptin.