

ניהול שיחה אישית בנושא שחיקה

בכלי זה נציע לכם מבנה, שאלות מנחות ודגשים חשובים לניהול ותכנון מהלך השיחה שלכם. מהאופן בו מומלץ לפתוח את השיחה עד לדגשים חשובים בסיכום השיחה. לפניכם מגוון של שאלות ורכיבים שונים כדי לכסות כל פן אפשרי בניהול שיחה כדי לתמוך בך ולהקל ולו מעט בעייפות המחשבתית בימים מאתגרים.

 זמן קריאה - כ- 5 דק'

פתיחה אמפתית ובניית אווירה תומכת

- נקדם את פניו של העובד, נשתף שהבחננו במצבו ושנאנחנו מעוניינים לפתוח אתו את הנושא
- לא נמהר לשים כותרת "שחיקה" אלא תחילה נציין בפניו כמה התנהגויות/תופעות שהיינו עדים להן. נביא בפניו עובדות ולא נתאר תחושות. למשל: "אתה מאחר כל יום לעבודה" ולא: "אני מרגיש שאתה משקיע פחות בעבודה"
- דבר על המצב שאנחנו מזהים: מה האווירה, מה עובר אליך כמנהל – מה החוויה שלך ממנו, מה אתה רואה ברמת הביצועים וההתנהגות- אל תאבחן עדין ונסה לא לתת הגדרה למצב כדי ליצר סביבה פתוחה ולאפשר שיח משתף במידת האפשר.

נוכל לומר:

"בזמן האחרון הבחנתי ש"....

(כדאי לתת דוגמאות לדברים שאתם רואים בשגרת היום יום...)

"חשוב לי שנערוך את השיחה הזו כדי"....

נבהיר שהשיחה היא במטרה להבין ולסייע, ללא שיפוטיות

נשאל כיצד הוא מרגיש ותן לו להתבטא באופן פתוח כדי ליצור אווירה פתוחה: "באתי להקשיב, להבין ממה נובע המצב כדי לנסות לסייע או למצוא פתרון"

נדגיש שזו שיחה בה חשוב לנו לשמוע גם את האופן בו הוא רואה את הדברים.

הגדרת מטרת השיחה

לאחר שהדגשנו את חשיבות ההקשבה, כדאי לציין גם מטרות שיחה נוספות שיש לנו כולל שאיפה למציאת מענים וביחור המצב.

מהלך השיחה – שאלת שאלות לביחור

במהלך השיחה, לאחר שהקדשנו מספר דקות ארוכות להקשבה, נשאל מספר שאלות להבנת המצב:

- נסה להבין ממה נובע המצב מנקודת מבטו של העובד - עומס עבודה, קונפליקטים, גורמים אישיים וכדומה
- נשאל על ההשפעה על העבודה והחיים הפרטיים
- נקשיב בתשומת לב, אל תשפוט ותן לעובד לשתף ללא הפרעה
- נברר האם יש התאמות שניתן לערוך בשגרת העבודה בתנאי העבודה עבור העובד

לאחר שביררנו, ננסה לחשוב יחד על פתרונות:

על בסיס מה שעלה, נציע דרכים לסייע כמו התאמות בעבודה, תמיכה צוותית,

נשתף בניסיון אישי במידה ונרגיש שזה יכול לסייע

- עלנו לשים לב שהמשימות שהוא מבצע רלוונטיות למצב הנתון, ומחבורות למקום בו העובד נמצא כעת – חשבו יחד עם העובד איך הוא ממשיך לעבוד בעת הזו. אל מבין המשימות הקיימות של רלוונטיות כעת, ואיזה יש להשאיר בצד.
- חשבו יחד אתו האם יש דברים חדשים שהוא יכול לעשות כדי להרגיש רלוונטי במצב הנוכחי. עשייה זו תוכל להגביר את תחושת המשמעות של בעת הזו, תחושה שבונה חוסן.
- **הפשטה וחווית הצלחה** – יש לתת לעובדים משימות המתפרשות על פני הטווח הקצר (בין יום ל-3 ימים), כשאל מוגדרות וממוקדות. במידה והעובד זקוק לכך, יש לפרק כל משימה לתת משימה, כך שהוא יוכל לסמן לעצמו הצלחות קטנות בעת הזו.
- המיקוד של המשימות יעזור לעובד למקד קשב ברגעים בהם יהיה מוסח מהמצב. לשקף ולייצר

ציפיות מותאמות – בתקופה כזו תיתכן ירידה באיכות העבודה ובקצב שלה, תהיו סובלניים כלפי זאת. בנוסף, בשיחה האישית עם העובד, שאל אותו כמה פניות יש לו לעבודה, כמה נכון לו לקחת על עצמו בעת הזו, ותהיו קשובים לכך – ולעשייה בפועל. עשו התאמות עם נדרש תוך כדי תנועה.

נבחן יחד מה ההתאמות שניתן לערוך ואנחנו יכולים לאפשר מבינה ארגונית?

- אם אין לכם תשובה מיידית, ציינו זאת והוסיפו מתי להערכתם תוכלו לחזור אל העובד עם תשובה.
- היו פתוחים לרעיונות ולתובנות של העובד עצמו
- תכנית פעולה ומעקב: נגבש יחד תכנית לצעדים שניתן לנקוט כדי לסייע לעובד בה נגדיר יעדים ומועדים לבחינת ההתקדמות
- נזכיר לעובד מתי אנחנו זמינים עבורו וכיצד ניתן ליצור אתנו קשר

במידת הצורך, במידה ואנחנו מצפים לשיחה בה פערי המודעות של העבד גדולים ואנחנו מצפים לשיחה שהמוקד בה לא יהיה מציאת פתחנות כדי לאפשר השתלבות של העבד אלא שיחה טעונה ורגישה, ניתן להיעזר בכלים העומדים לרשותכם לניהול שיחה קשה לתכנון השיחה.

סיכום:

נסכם את עיקרי השיחה והתובנות שעל

נציין משימות להמשך



בוסטר לחוסן האישי

אחרי השיחה או במהלכה נוכל לצייד את העבד ברשימת ההמלצות – מגוון אפשרויות שאתה יכול להציע לעובד להסתייע בהם בהתאם למצבו:

צרו "מרחבים בטוחים לפש": וודאו שלפחות פעם ביום למשך 5 דקות, יש לכם "מרחב בטוח לפש", רק של עצמכם, שבו אתם יכולים לתרגל נשימה נכונה, מדיטציה או כל פעילות הפוגה והרפיה אחרת.



הישארו מחוברים לאחרים: הישענו על בני משפחה וחברים לתמיכה רגשית וכוח משותף. חוסן בזמני משבר ובכלל הוא בדיוק היכולת שלנו לבקש עזרה ולקבל אותה כשאנחנו צריכים.



הפסקות והפוגות יזומות : כדי להחזיר לעצמנו כוחות, בעיקר במצבים של שחיקה, תשישות או הצפה. איך?



- נכניס ליומן ביומן זמני הפוגות קצרים בין פגישות ומטלות, אפילו 10 דקות.
- הקשיבו לגוף – אם הוא מסמן עומס יתר, קחו הפסקה קצרה.
- אם יש החלטה שאינה דחופה לקבל, השבו את ההחלטה
- משנים אווירה: מתנתקים מהאינטרנט, מפטטים קצת עם חברים, עוברים למשימה אחרת לגמרי או יוצאים להלכה קצרה.

גבולות ברורים – אך יצירתיים



הגבולות בין העבודה לזמן פרטי עלולים להתערער בזמני משבר. לאורך זמן, זה עלול לפגוע בעוד היבטים בחיים שלנו וכלזה ביחד - שוחק.

תקופת משבר, היא תקופה כה מורכבת, שגם הגבולות יכולים להיות יצירתיים וטווח האפשרויות לכך גדול. למשל אפשר לשים גבולות עם סיום יום עבודה בשעה קבועה, ואפשר גם להפך, לפרוס את יום העבודה עם הרבה הפסקות ולעבוד גם בסופו.



- אל תחששו מלקחת עוד כמה דקות בפגישה לשייח לא פורמלי. זה לא בזבז זמן, זו טעינת כוחות.
- יש גם כל כך הרבה מה לדבר על מה שקורה מסביב.