

Jak dbać o zespół w dobie pandemii? Wsparcie Psychologiczne

Czerwiec 2020

Beata Klaina-Musiał
Katarzyna Banat



Zagrożenia dla Zespołów wynikające z Pandemii Covid-19

Poznajmy naszego wroga

Cienie i blaski pracy zdalnej

- Izolacja
- Utrudnienia w komunikacji
- Stres



Brak możliwości zrealizowania celów i opóźnienia

- Zmniejszona motywacja
- Frustracja



Problemy komunikacyjne

- Nowe metody komunikacji



Lęki i obawy



Strategie

Jak możemy sobie pomóc?

Efektywna komunikacja

Zostańmy w kontakcie

Z czym kojarzy Ci się
słowo „WYSIŁEK”?

Dostosuj przekaz do odbiorcy

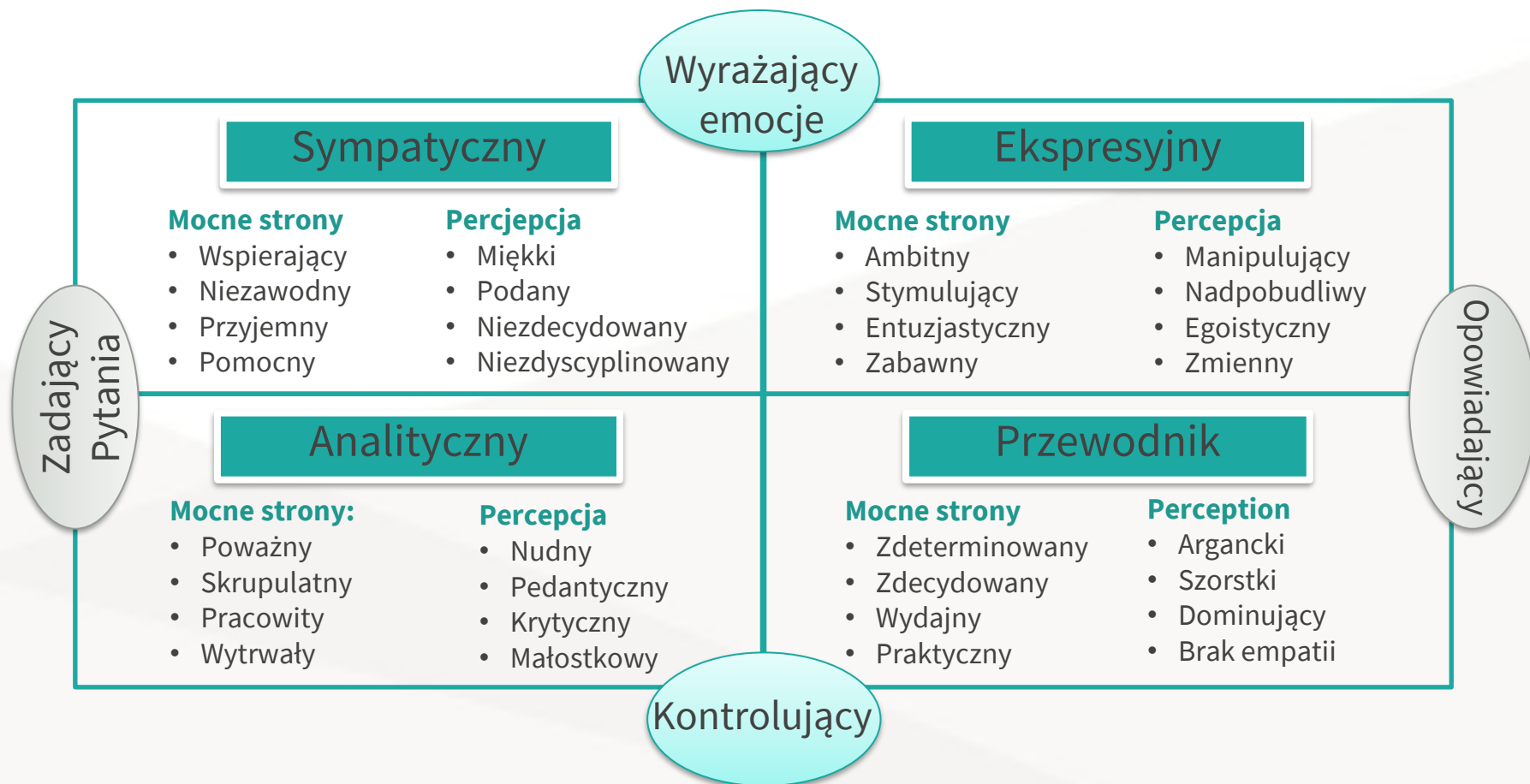
EQ: Poznaj i mądrze wyrażaj
swoje emocje

EQ: Rozpoznaj emocje innych

Symetria i przejrzystość
przekazu

Style Społeczne

Według Merrill & Reid

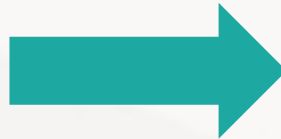


Frustracja

Wróg i sprzymierzeniec

Frustracja może stanowić siłę budującą, ponieważ niezgoda na stan obecny sprawia, że poszukujemy rozwiązań i dokonujemy zmian.

Dojście do źródła problemu
Metoda „5 WHY”



Zastosowanie odpowiedniej strategii:

- Likwidacja przyczyny
- Unikanie interakcji
- Zmniejszenie wpływu na siebie
- Akceptacja

Poszukiwanie źródła frustracji

Dojście do źródła mojej sfrustracji pomoże mi dobrać najbardziej efektywną strategię

Jestem tak okropnie sfrustrowana!

Dlaczego?

Ponieważ X marnuje moją pracę poświęconą na przygotowanie planów i ustaleń

Dlaczego?

Boi się, że nie potrafi ich wykonać

Dlaczego?

Ignoruje moje zalecenia i wszystko robi po swojemu

Dlaczego?

Brak mu umiejętności technicznych

Dlaczego?

Nie uważał na szkoleniu

Strategia: Eliminacja przyczyny. Powtórne wysłanie X na szkolenie.

Budowanie poczucia wspólnoty

Dla poprawy produktywności i podniesienia morali

Czy częste spotkania integracyjne poza godzinami pracy do dobrego pomysłu?

Dzielenie się
wiedzą i
rozwój

Wsparcie i
akceptacja

Wspólne cele

Wzajemna
pomoc



Funkcjonowanie w Stresie

Kiedy przyczyny stresu nie można wyeliminować

Stres może mobilizować do działania, albo obezwładniać. Jak działa na Ciebie?



Strategie Kasi:

- ✓ „W najgorszym wypadku..., a wtedy...”
- ✓ Zdystansowany obserwator
- ✓ Produktywny i satysfakcjonujący czas wolny
- ✓ Zaufany powiernik

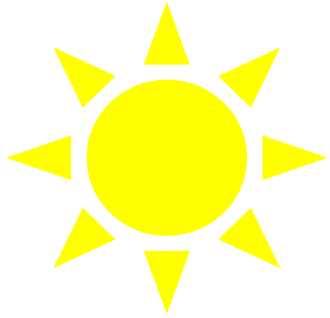


Strategie Beaty:

- ✓ Scarlett O'Hara

Funkcjonowanie w stresie

Wspomaganie- Higiena Dnia Codziennego



Co mi pomoże?



Regularny sen



Regularny wysiłek fizyczny



Hobby inne niż praca



Przyjemności tylko dla siebie



Stawianie przed sobą drobnych wyzwań



Co mi zaszkodzi?



Przejadanie się



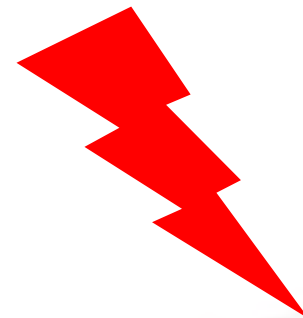
Brak snu



Prokrastynacja

Złe nawyki managerskie jako akcelerator stresu

Ja sobie wilkiem



Obciążenie pracą
raportową

Długie i
nieefektywne
spotkania

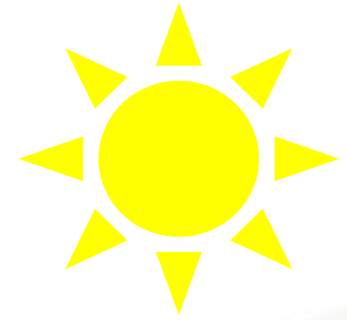
Mikromanagement

„Pomnikowa”
postawa



Jak zadbać o siebie w roli managera

Aby być efektywniejszym i szczęśliwszym



Dzielenie czasu
na planowanie
i działanie
20/80

Delegowanie
zadań
odpowiednim
osobom



Thank you



@weareams



WeAreAMS



Alexander Mann Solutions



WeAreAMS



Alexander Mann Solutions