

# לאשה ברשת



שלחו להדפסה

לנשום עמוק

## איך לעבור את היום בעבודה בלי להתעצבן (כמעט)

גם במקום עבודה טוב ונחמד, אנחנו מוצאים סיבות להתעצבן: על ההיא שכל הזמן מדברת בטלפון, ההוא שתמיד מאחר, או כל דבר אחר. אז איך לא נותנים לזה לקלקל לנו את היום? ענת מרדכי

לכל אחד יש בעבודה מישהו שמוציא אותו מדעתו, והופך את השהות שם לבלתי נסבלת. הבעיה היא שאי-אפשר לפטר או להתפטר בכל פעם שנקרה בדרכנו מישהו כזה. אז מהי הדרך היעילה להתמודד ולהמשיך הלאה? מנוחה גלברט, מומחית לניהול משאבי אנוש ומנהלת חברת "שיפור", העוסקת בהדרכה ובהכשרת מנחי קבוצות ומנהלי פרויקטים, מביאה דוגמאות, טיפים, וניסיון להבין בעצם למה אנחנו מתעצבנים.

### איחורים ועמידה בזמנים

כשעובד מאחר, כדאי להתחשב בוותק שלו. אם מדובר בעובדת חדשה, אפשר להניח שאלו קשיי הסתגלות. כשעובדת ותיקה מאחרת בקביעות, חייבים לברר מדוע. כך גם לגבי עובדים שלא מדייקים בזמני היציאה הביתה, או מקדימים לארוחת הצהריים. במקום להתרגז, לנזוף ולרכל, כדאי להקשיב לסיבות ולנהל שיחה עניינית. מומלץ לא למתוח ביקורת מיד, אלא קודם להקשיב, ואחר-כך לדבר על המחויבות למקום העבודה ולכללים, וכן להעביר לעובד את האחריות לניהול הזמן ולהשלמת העבודה.



צילום: Able stock

לחצו כאן להגדיל הטקסט

### ביצועים גרועים ועצלנות

ביצועים אפשר למדוד בדרך-כלל בצורה אובייקטיבית. אולם גם כאן, חשוב להקשיב לפני שמתעצבנים ונוקטים בפעולות קיצוניות. אחרי שהתנהלה שיחה פתוחה, שאחריה גם ניתנה הזדמנות נוספת והמצב לא משתפר, מוצדק לצמצם סמכויות. הניסיון מראה שכשמישהו חסר מוטיבציה, בסופו של דבר הזמן עושה את שלו והמערכת פולטת אותו.



מצאו דרך להירגע, גם בזמן העבודה

### הופעה

עובדים רבים מתרגזים בגלל חבר לעבודה בעל מראה מרושל, ריח גוף לא נעים, הופעה חושפנית וכדומה. במקום עבודה המבהיר לעובדיו, מהן צורות ההופעה וההתנהגות המצופות, בעיות כאלה מצטמצמות. במידה שאין נוהל ברור, צריך לדבר על כך, למרות שזה מביך. חשוב להבהיר שהזנחה או חשיפה מוגזמת, פוגעת בתדמית הארגון ובלקוחותיו.

### ומה אני? תמיד בסדר!?

במקום להתעצבן, לפניכם טיפים שיעזרו לנו לראות גם את המגרעות שלנו. אחרי שנכיר ונתמודד, אפשר לפתור בעיות ביתר קלות:

**הפסיקו למקם את עצמכם במרכז:** כשרואים את האחר כשולי, נחות, או מטרד, לא מבחינים במה שקורה באמת. אם רוצים להתעצבן פחות, זכרו שצרכיו של האחר לגיטימיים בדיוק כשלכם.

**צאו ממעמד הקורבן:** ראיית המציאות מתעוותת, כשמרגישים כל הזמן כקורבן. זכרו שתחושה זו מספקת הצדקות להתנהגויות לא רצויות ("מותר לי" מפני שאני הכי מסכן/סובל/אומלל פה).

**אל תתמקדו בחסרונות האחר:** הגזמה בתיאור החסרונות והפגמים של האחר, מספקת לנו בעצם הצדקה למגרעות שלנו. היו ענייניים – ביקורת והאשמות הדדיות, גוררות התנהגות לא אחראית משני הצדדים ויוצרות עוד בעיות. לחילופין גם נעימות מאולצת, התנצלות מעושה, כאילו-הקשבה, לא עוזרות. רק התנהגות עניינית בגובה העיניים תפתור בעיות.

חזרה