

التوازن بين العمل والحياة

النضوب

ضغط

العمل هو المصدر الرئيسي للإجهاد بالنسبة لمعظم الأميركيين. اتصال الإجهاد بالسمنة للعمال في الوظائف المستقرة هو أكثر أهمية من النظام الغذائي، وفقا لبحث نشر في مجلة الطب المهني والبيئي. يمكن أن تكون الآثار الإجهاد على صحة القلب قاتلة.

معظم الناس يعرفون أن الموظفين المجهدين في نهاية المطاف الإرهاق. الإرهاق هو الاستجابة الجسدية والنفسية للإجهاد على المدى الطويل.

علامات الإجهاد:

- الإفراط في الحركة: يمكن أن يجد الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد صعوبة في التحكم في مشاعرهم.
- الخمول: التأثير الفسيولوجي للإجهاد يمكن أن يسبب الخمول.
- الأرق: الإجهاد يمكن أن يجعل من الصعب التركيز، مما يسبب فرط النشاط والأرق.
- القلق: يمكن أن يسبب الإجهاد المطول اضطرابات القلق.

- فقدان الفائدة: لا يمكن للموظفين المحترقين أن يجعلوا أنفسهم يهتمون بعملهم، وهو مصدر توترهم.
- عدم وجود العاطفة: الاستجابات العاطفية غير طبيعية عندما يتم حرق شخص ما.
- فقدان الدافع: لم تعد المحفزات السابقة فعالة.
- الاكتئاب المحتمل: يرتبط الإرهاق ارتباطا وثيقا بالاكتئاب.

اطلب من الموظفين اقتراحات

الموظفين لديهم بعض من أفضل الأفكار حول كيفية تحسين وظائفهم والشركة ككل. بيد أن هذه الأفكار لا يتم إبلاغها دائما. العديد من الموظفين لا يشعرون بأن الناس في الرعاية الإدارية ومعظم المديرين ليس لديهم الوقت للجلوس مع كل موظف. أفضل طريقة للاستماع إلى أفكار جديدة ومبتكرة هي إنشاء برنامج اقتراح الموظف.

- اجعل الأمر بسيطا: أنشئ عملية بسيطة لتقديم الاقتراحات؛ ولا تشجع القواعد المعقدة للإبداع.
- الرد: دع الموظفين يعرفون أن لديك اقتراحاتهم وسينظرون فيها.
- الشكر: أشكر كل موظف يقدم اقتراحا، حتى لو كانت اقتراحات لا تستخدمها.
- المكافأة: يجب مكافأة الموظفين الذين يأتون باقتراحات مفيدة.