

عشر مهارات التواصل

إدارة الانحرافات

الانفتاح والصدق

مفتاح رئيسي للإنتاجية، وخاصة إذا كنت ترغب في العثور على حالة تدفق، هو إدارة الانحرافات الخاصة بك. يحدث الانحرافات – يمكننا تقليلها وإدارتها، ولكن لا نقضي عليها تماما. يعد وضع خطة لإدارة الانحرافات مهارة رئيسية في إدارة الوقت. الخطوة الأولى هي تحديد ما هي الانحرافات الرئيسية الخاصة بك. هل هو زملاء ظهرت في مكتبك؟ هل هو بريدك الإلكتروني أو البريد الصوتي؟ هل تشعر بالملل من المهام الروتينية إذا كان لديك للتركيز عليها لفترة طويلة جدا؟ معرفة ما هي الانحرافات الرئيسية الخاصة بك يمكن أن تساعدك على العصف الذهني الحلول وإدارتها بشكل أفضل.

بعض الانحرافات الشائعة هي:

- الزملاء الذين يتوقفون للدراسة
- التحقق من البريد الإلكتروني أو البريد الصوتي
- فوضى في مساحة العمل الخاصة بك
- الملل بعد قضاء وقت طويل جدا على مهمة واحدة

يمكنك حل هذه عن طريق:

- إنشاء ساعات "الباب المفتوح"
- إغلاق الباب أو الإشارة إلى "من فضلك لا تزعج"
- استخدام سماعات الرأس التي تلغي الضوضاء
- إزالة الفوضى من مساحة العمل
- بناء في فواصل

التواصل المفتوح والصادق هو المفتاح لبناء علاقات مكان العمل وإظهار الاحتراف. في حين أنك لا تحتاج إلى مناقشة مواضيع شخصية أو خاصة في مكان العمل، فإن الشفافية والصدق حول مسائل العمل والاستعداد بشكل عام للتواصل مع الآخرين أمر حيوي. يمكن للناس الشعور عندما يخفي شخص ما شيئا أو يحجب المعلومات ويميلون إلى عدم الثقة به أو بها. وهذا يضر بالثقة والعلاقات في مكان العمل، وقد يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية والروح المعنوية. كل واحد منا لديه مستوى مختلف من الراحة مع ما نختار الكشف عن أنفسنا، ولكن يجري على استعداد لتبادل أجزاء من نفسك مع زملائك يساعد أيضا على بناء علاقة.

أسطورة تعدد المهام

تعدد المهام هو بالضبط ما يبدو عليه - في محاولة للقيام بأكثر من شيء واحد في وقت واحد. الكثير منا متعدد المهام طوال يومنا - الاستماع إلى زميل أثناء التحقق من البريد الإلكتروني، والعمل على وثيقة أثناء التحدث على الهاتف. لدينا فكرة أن ننجز المزيد عندما نقوم بمهام متعددة أو أن هذه هي أفضل طريقة لتحقيق أقصى قدر من وقتنا. ومع ذلك، تظهر الدراسات أن 30-40٪ من الوقت الذي يقضيه عند تعدد المهام بدلا من عند أحادية المهمة (العمل على شيء واحد في وقت واحد). تعدد المهام يعني أيضا أن انتباهك منقسم مما قد يؤدي إلى سوء التواصل والأخطاء. يمكن أن يضر تعدد المهام أيضا بالعلاقات، لأنه قد ينقل أننا لسنا مهتمين حقا بما يقوله الآخر. قد يكون من الصعب كسر عادة تعدد المهام، ولكنه أمر أساسي إذا كنا أفضل ما يمكن أن نكون.