

Katër hapa për të parandaluar konsumimin (Burnout) në zyrën tuaj

1. Komunikoni me vartësit

Për të garantuar se personat po kryejnë detyrat e tyre në mënyrë efektive të cilat i përgjigjen pozicionit të punës ose detyrës së dhënë në projekt, garantohuni që të jeni i qartë për afatet, pritshmëritë dhe qëllimet e projektit. Gjithashtu, duke mbajtur takime të rregullta dhe individuale me stafin ju mundësinë të shprehin shqetësimet mbi ngarkesën, vështirësitë në punë, objektivin e tyre në karrierë dhe ambientin e punës.

Si punëdhëns, duhet të jeni në dijeni se çfarë është (konsumimi) [burnout](#), që të jeni në gjendje të dalloni shenjat herët. Nëse vini re ndryshime tek punonjësi të cilat mund të jenë shenja konsumimi, takohuni dhe mundohuni t'i adresoni sa më shpejt, për të parandaluar problemet më të rënda që mund të dalin.

2. Motivoni stafin

Një nga mënyrat për ta arritur këtë është duke i vlerësuar për punën. Për shembull, krijohet një festë në grup me individin ose ekipin sa herë që mbaron me sukses një projekt ose kur respektohen afatet. Në të njëjtën kohë, duke ju sjellë diçka për mëngjes, ose diçka për pasdite apo ta lejosh stafin të iki para mbylljes së orarit e motivon të punojë më shumë.

Duke i dërguar ekipit me e-mail historitë e suksesit, ju kujton pse është e rëndësishme puna e tyre dhe pse kanë zgjedhur ta bëjnë.

3. Inkurajoni çliruesit e stresit

Ka shumë mënyra për ta arritur. Për shembull, bëni që personat të ndjehen rehat tek ambienti i punës, duke dëgjuar muzikë ose duke u veshur jo zyrtare do të ndihmojë të ulët stresi dhe tensioni dhe parandalohet konsumimi. Personat vlerësojnë edhe mundësinë e të ecurit duke përdorur internetin si dhe të kenë orare fleksibël në punë. Duke qëndruar jashtë orarit ka pasoja negative si në jetën profesionale ashtu edhe në atë personale të stafit, prandaj nuk duhet inkurajuar. Jepuni mundësinë punonjësve të marrin leje kur kanë nevojë dhe inkurajoni të marrin pushime.

4. Udhëhiqni punonjësit tuaj

Fokusohuni të identifikoni pikat e forta tek çdo [punonjës](#) nga e cila do të përfitonit nëse do të zhvilloheshin më tej dhe dërgojini në trajnime në mënyrë që të arrijnë potencialin e plotë. Sigurohuni që punonjësit të ndjejnë se po vlerësohen dhe se po fitojnë dije dhe zotësi, duke ju caktuar detyra të reja. Në të njëjtën kohë, [zhvilloni](#) aftësitë tuaja duke marrë pjesë në programe dhe trajnime dhe duke mësuar nga udhëheqësit e fushës suaj që ju frymëzojnë si dhe nga të tjerë.