

המדריך להתמודדות עם העומס

כולנו חווים עומס מיוחד, עומס אחר, עומס כזה שאפילו אין מילים מספיק עוצמתיות וויזואליות להגדיר אותו בצורה שתשמע הגיונית.

לכולנו יש שאיפה אחת ברורה והיא להתרחק מכל מה שעושה לנו לא טוב. למשל, אם אני מרגיש עומס בעבודה והעומס לא נגמר, אני אתחיל לחשוב שאולי אני צריך לעשות שינוי ואפילו להחליף עבודה.

אבל הדרך הנכונה להסתכל על העומס היא דרך ההבנה הברורה שכדי להתמודד עם העומס הקיים אנחנו צריכים להתמודד עם הקושי ולא לנסות לזוז מהקושי למקום אחר, כי בכל מקום הוא יופיע אחרי תקופה.

ה DNA של העומס:

טווח המיומנות שלי — תחושת העומס
גודל האתגר שלי שלי

כלומר, כשאנחנו מרגישים עומס, זה אומר שהמיומנויות שלי לא תואמות לגודל האתגר שלנו. כדי להפחית את תחושת העומס אנחנו צריכים לעבוד על המיומנויות שלנו ועל מערכות ההפעלה הפנימיות שלנו.



נעים להכיר

אסף שגב, מנכ"ל ומייסד ECOLEADERS, מומחה בתחומי הניהול והמנהיגות האישית והעסקית בעולם העבודה החדש. מעל 20 שנות ניסיון בליווי והנחיית אלפי עובדים ומאות מנהלים, בבניית צוותים ובליווי תהליכי שינוי במגוון רחב של סקטורים.

אני מגיע מהשטח, צמחתי בחברות עסקיות במגוון תפקידים בעולמות המכירה, חווית הלקוח והתפעול ואני מגיע משורה של תפקידי ניהול בכירים בחברות גדולות במשק הישראלי ביניהן ניהול אגפים בפרטנר תקשורת, סמנכ"ל התפעול והשירות של חברת בזק און ליין, סמנכ"ל בעמותת להיטיב ועוד.

הקמנו את בית הספר לפיתוח מנהלים וטאלנטים כדי להוות מקור להתפתחות, ידע והשראה למנהלים ולאנשי מפתח בארגונים ובעסקים על מנת לתת במקום אחד את כל הדרוש להם כדי להוביל את האתגרים והשינויים שהעולם העסקי מזמן לנו בעת הזאת.

איך להתמודד עם העומס

ב-3 צעדים



צאו לדרך עם פתרונות שמניחים את הדעת

בניגוד למה שלימדו אותנו בבית הספר "שמספיק זה אף פעם לא מספיק..". המנגנון שאנחנו צריכים לסגל לעצמנו היום הוא היכולת לפעול פעולות קטנות ו"מניחות את הדעת", וכל פעם לשפר את אותה הפעולה או פתרון, ולא כמו שרבים עושים: להמתין ולעשות בדיקות אין סופיות על כל פעולה שאנחנו רוצים לעשות בעתיד, כך שבסופו של דבר יוצא שאנחנו בעיקר מודאגים מהפעולות שיש לנו לעשות וצוברים עוד ועוד דאגות בשעה שעוד לא באמת פעלנו. ארגונים מצליחים בעולם יוצאים עם מוצר מניח את הדעת ומעדכנים גרסה מעת לעת.



לקחת על הכתף את הקופים מהג'ונגל שלכם

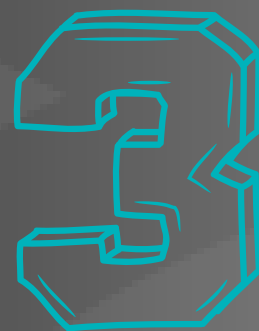
לפי מחקרים לכל אחד מאיתנו יש ממש ברגעים אלו על הכתף 25% קופים (משימות) שאספנו או שניתנו לנו ולא שייכים לנו באמת. זה לא שזה לא בסדר לקחת משימות של אנשים אחרים, זה אפילו מאוד יפה, אבל יחד עם זאת תהיו מודעים למשימות שאתם לוקחים ולמה אתם לוקחים אותם.

מה עלינו לעשות?

להבין מה המטרות שלנו

לזהות את המשימות שלנו

לזהות את הקופים שלא שייכים לנו ולהחליט אילו קופים לקחת להסכים להיות קצת שנויים במחלוקת - אחרים התרגלו שאתם לוקחים משימות שלא שייכות אליכם, אז תהיו מוכנים להיות שנויים במחלוקת כשתסרבו לקחת משימות שלא שייכות לכם.



תגידו את זה כבר!

אחת המיומנויות שאנחנו רוצים לסגל כבר מהיום היא היכולת
להגיד לסביבה בכל רגע נתון
מה אנחנו מרגישים
מה אנחנו רוצים
ומה אנחנו צריכים

רובנו חיים חיים שלמים בלי להגיד לאנשים הקרובים והסובבים
אותנו מה אנחנו רוצים, מה אנחנו מרגישים ומה אנחנו צריכים.

הדבר הזה מייצר כל כך הרבה זמן שהולך לאיבוד בחוסר הדיוק
שלנו ומייצר על הדרך הרבה משקעים רגשיים שמייצרים חוסר
יעילות.

נסו השבוע להגיד בישיבה, לבוס, לבן/בת הזוג מה אתם מרגישים
מה אתם צריכים ומה אתם רוצים.
אתם תראו שזה עושה שינוי עצום ומפחית את תחושת העומס

מוזמנים להאזין לשני פרקים בנושא בפודקאסט תובנות מהמרפסת

פרק שנותן כלים
איך להתמודד עם
העומס



איך לנצח את
העומס

פרק שמסביר
מאיפה נובע העומס
ולמה אנחנו
מרגישים ככה



חוקי המשחק
החדשים

ECOLEADERS

בית הספר לפיתוח מנהלים וטאלנטים

תובנות מהמרפסת



www.ecoleaders.co.il



ecoleaders.school@gmail.com



054-7503430

