



Hjælp dine medarbejdere med at skabe sund balance

Den nye virkelighed med corona-virus er svær for os alle. Det kræver nye vaner, nye samarbejdsformer og en helt ny måde at tænke på.

Selvom vi forsøger at skabe en så normal arbejdsdag for vores medarbejdere som muligt, så kommer vi ikke uden om, at mange medarbejdere er udfordret af nye fysiske rammer, distraktioner og frustration over alt fra aflyste opgaver, usikkerhed om fremtiden og dårlige skypeforbindelser.

Her får du nogle råd til, hvordan du kan passe godt på dine medarbejdere og opretholde dit teams motivation, hvis I arbejder hjemme.



Struktur i en alternativ arbejdsdag

For nogle medarbejdere kan de mange forandringer være svære at kapere. Du kan hjælpe dine medarbejdere med at få struktur i arbejdsdagen for eksempel ved hjælp af:

- Daglige virtuelle tjek-in møder
- Tydelig forventningsafstemning og prioritering



Bevar den tætte kontakt

Social kontakt er vigtig for vores mentale sundhed. Det stiller særlige krav til din ledelse i denne specielle tid:

- Hold 1:1 møder som normalt - nu virtuelt
- Vær særligt opmærksom på medarbejdere, som du ved er udfordrede, for eksempel fordi de har helt små børn, er alene eller er sårbare fysisk eller psykisk
- Lyt til det, der bliver sagt mellem linjerne og lyt til din mavefølelse
- Spørg ind. En akavet samtale er bedre end ingen samtale
- Vær særligt opmærksom på behovet for ekstra feedback. Din medarbejder kan føle usikkerhed i sit job og have behov for at blive anerkendt



Skab holdånd

På arbejdspladsen lægger vi måske ikke altid mærke til, hvor meget et smil eller en sjov kommentar betyder for arbejdsglæden, men det bliver meget tydeligt nu, hvor vi sidder derhjemme:

- Brug en virtuel platform til at skabe holdånd i hverdagen.
- Giv teamet små daglige og sjove opgaver. For eksempel at dele billeder af deres nye arbejdsplads eller af en opfindelse, der gør arbejdsdagen derhjemme lettere



Sæt gang i bevægelsen

Når medarbejderne arbejder hjemme, så bevæger de sig helt sikkert mindre end normalt. Derfor er det nu mere vigtigt end nogensinde, at du opfordrer til bevægelse i løbet af dagen. Det kan for eksempel være

- En fælles aktiv pause. Brug Power Breaks videoer med enkle og forskellige træningsprogrammer på Danica Pensions hjemmeside <https://danicapension.dk/privat/mit-liv/sundhed/fysisk-sundhed>
- En udendørs aktivitet. For eksempel fælles virtuel walk and talk

Sunde Stemmer:

Find inspiration til hvordan du kan håndtere corona-krisen på Danica Pensions podcast kanal "Sunde Stemmer". Find den, hvor du normalt lytter til podcasts.

Inspiration til dine medarbejdere:

Brug *Sund balance i din nye [midlertidige] hverdag* som virtuel handout til dine hjemmearbejdende medarbejdere.