

团队士气低落 身为领导,我该怎么办?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我是公司业务部门负责人,最近我感觉团队士气很低落。可能是受疫情以及多方面情况影响,虽然很多销售员都使出了浑身解数,但也未能完成上个季度的绩效任务,这不仅影响到他们的个人收入,还大大打击了他们的自信心。作为他们的领导,我也有些力不从心,该如何更好地激励他们呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

成员激励是摆在每一位管理者面前的难题。如何运用激励机制调动人的积极性,这不仅关系到企业的兴衰与发展,也是一个优秀管理者的主要职责和必备的管理素质。

20世纪初,哈佛大学心理学家在霍桑工厂做的一系列实验,研究表明:当成员觉得领导非常重视和关心他们,尤其是愿意听取他们的不满情绪并能给予理解时,不仅能够很好地促进团队人际关系的和谐,还能提高组织绩效,这就是社会心理学中著名的“霍桑效应”。

你部门成员因未完成绩效而情绪低落是正常现象。作为管理者,你可以耐心倾听他们的意见和抱怨,让他们尽情宣泄出来,或许在一定程度上可以帮助他们快速走出情绪低谷。

专家建议:

作为领导,该如何更好地激励团队成员?以下几个建议可以参考。首先,要真正了解团队成员的能力、气质和性格是调动他们积极性的基础。每个人的能力、气质和性格是存在差异的。能力既有一般能力差异(观察力、想象力等),又有特殊能力差异(组织能力、操作能力等);气质性格具有“相对稳定性”,比如情绪体验的强弱、意志力的大小、注意集中时



邵怡明 绘图

间的长短、知觉或思维的快慢等都不一样。你如果能更多地了解他们,知人善任,便更容易调动他们的积极性。

其次,信任是一种催化剂、助推器,能够加速蕴藏在个人身体中的自信力的爆发。成员因未完成任务就自信心受挫,此时如果连他的领导都对他失去了信任,对他来说就是毁灭性的打击。因此,你可以尝试帮助他分析问题,并一如既往地对他表示充分的信任与肯定,这会大大降低他的顾虑,让他在日后的工作中超水平发挥。

此外,要推动成员做出最佳表现,就需要引导他们寻找和感受工作的满足感。为此,你可以采取以下措施:增加自己团队与其他团队之间的交流,可以邀请不同部门的员工,就某项工作或事进行讨论,让员工在和谐的氛围中感受到同事的关怀、组织的力量。

激发成员的创造潜能,定期组织团队参加户外活动,可以尝试高空行走、射击、攀岩等高难度活动,以提高成员适应外界变化的灵活性、培养他们勇于接受挑战的品质。

在团队中实施“动脑创新”的建议制度,调动成员的工作热情。比如

团队成员的工作受疫情影响未完成,管理者可以召集相关人士集思广益,把建议和意见都整理出来,这样既可以帮助成员获得更好、更多的工作办法,又可以让其感受到组织的关怀。

成员是企业发展的第一资源,合时宜地导入培训,既是调动成员积极性的需要,也是维护和提高企业市场竞争力的需要。你可以向相关培训部门建议,根据你团队的情况更新培训计划,帮助成员做出更出色的业绩,比如适当引入线上业务相关的培训等。

工会提供心服务 职工享爱心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

■ 健康提醒

真感冒了喝热粥有用吗?这两种食材能预防感冒!

感冒虽然算是小病,但如果不注意调理的话也可能会引起其他疾病,小病不治后患无穷。在感冒多发季节里,大家要注意预防保健。

感冒时喝热粥是有道理的 可促进“自愈”

感冒时可适当多喝些热粥,有助于发汗、祛风寒,可促进感冒的“自愈”。感冒后人胃口较差,肠胃消化系统不好,喝粥还可以促进营养吸收。

感冒时还应适当多喝水、多排尿,这样体内新陈代谢所产生的废物就可及时排出体外,有助于感冒的痊愈。

当然,食物不是药物,没有治疗病症的作用。但是,在预防疾病的问题上,食物也是可以发挥一定功效的。有效预防感冒,大家可以在饮食

搭配全面、均衡、适度的基础上,注重以下两类食材的摄入。

推荐吃富含维生素C的食物 每天300毫克维生素C有效防感冒

国际上有研究证明,若成人每天摄入维生素C的量达到300毫克,就可以减少一些疾病的发生,如感冒等。

大家尽量从蔬菜和水果中获取天然的维生素C,这是摄取维生素C最合理和最安全的途径。富含维生素C的水果有鲜枣、猕猴桃、山楂、柚子、草莓、柑橘等。

每种水果蔬菜含量都不一样。以100克为单位,鲜枣维生素C含量为243毫克;甜椒130毫克;白萝卜77毫克;猕猴桃62毫克;菜花61毫克;草莓47毫克;大白菜47毫克……这些

大家都可以常吃。

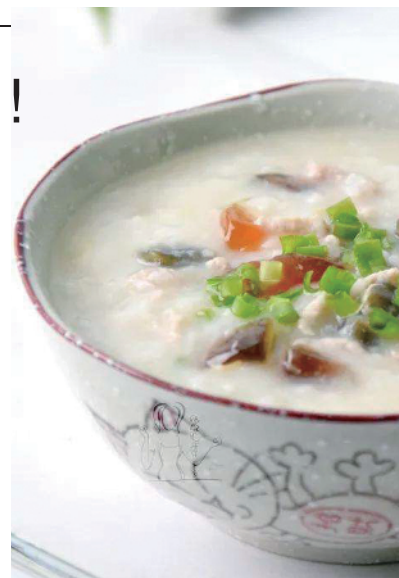
推荐吃不同种类的蘑菇 每天吃大概鲜重50克为宜

蘑菇中含有丰富的矿物质硒、核黄素、烟酸和大量的抗氧化物,有助于调节身体免疫力。

常见的蘑菇有香菇、草菇、平菇、金针菇、猴头菇等,每一种都有独特的营养特点。

面对蘑菇如此多的品种,可能很多朋友有这样的疑问:这么多菌类,吃哪一种更好?

其实都差不多,吃哪一种都行,因为都是同一属类的不同品种。建议大家交替着吃,营养是最立体的。比如说今天吃口蘑,明天吃香菇,后天吃平菇,换着花样,不仅口感丰富,



营养也不会缺乏。在具体的量上,可以参考上述研究,每周不低于300克,平均到每天,大概鲜重50克左右即可。

最后提醒大家,蘑菇最好采用蒸、煮、炖的烹饪方式,不要高温煎炸,尽量少用油和盐。
(于康)