

## قيادة فريق العمل الافتراضي وإدارته في أثناء انتشار الوباء كوفيد-19

قد تكون قيادة فريق عمل عن بُعد أمرًا جديدًا عليك، حيث يدفع التوتر المتزايد بخصوص كوفيد-19 (فيروس كورونا) الشركات إلى إبقاء موظفيها بالمنزل. كيف يمكنك إرشاد الآخرين بوعي وفعالية في أثناء المرور عبر هذه التجربة المجهولة؟

### أولاً، سجّل دخولك بنفسك

قبل الغوص في لوجستيات إدارة فريق عمل عن بُعد، من المهم أن تضع رفايتك في الاعتبار أولاً. توقّف مؤقتًا للحظة. لاحظ الأفكار والمشاعر التي تظهر الآن. لاحظ الأحاسيس في الجسم. اعترف بكل ما تمر به وتحضّر له. قد يكون من المفيد أن تعبر عن المشاعر التي تشعر بها بالكلام. قد يكون هناك إحساس بالضجر أو الاستحواذ عليك. قد يغمرك الشعور بالإثارة أو الخوف، أو كليهما. فُكر ببدء يومك بالتأمل الذهني لبضع دقائق، وهي ممارسة أساسية تسمح لك بتقديم الدعم لنفسك حتى يمكنك بدء كل يوم وأنت تشعر بالتركيز والصفاء الذهني.

### ممارسة التعاطف

التعاطف الذاتي هو قبول أفكارك ومشاعرك بعقل منفتح ودون إصدار الأحكام. ويشمل أيضًا ملاحظة إنسانيتنا المشتركة، مع العلم أنه أيا كان ما تمر به، فأنت لست وحدك. نحن نعاني جميعًا الآن عدم الاتزان بسبب انتشار الوباء كوفيد-19 ونعمل على تحقيق هذا الهدف الأسمى: حماية بعضنا البعض. بالإضافة إلى التقليل من تعريض أنفسنا للخطر، نحن نعمل للصالح العام. العمل عن بُعد هو فعل رحيم. ويقدّر الكثير من الموظفين فرصة العمل عن بُعد. هذه فرصة لهم لبذل أفضل ما لديهم للعمل بشكل فردي وجماعي؛ إنها فرصة لهم للتألق بحق. ويحتاج فريق العمل لديك في هذا الوقت الذي يتسم بالقلق والحيرة إلى قيادة متفهمة. فهم بحاجة إلى حضورك الهادئ والإحساس بالوضوح والتركيز. مع تحوّلك إلى العمل عن بُعد، يحتاج فريق العمل لديك إلى الشعور بالتواصل معك ومع بعضهم البعض.

# "الحيرة جزء دائم من المشهد القيادي. لا يختفي أبدًا."

Andy Stanley –

## عشر نصائح لتضعها في الاعتبار عند إدارة فريق عمل عن بُعد

1. تواصل مع العاملين، كل على حدة بشكل منتظم. اسألهم عن أحوالهم ونوع الدعم الذي يحتاجون إليه.
2. تخلص من الملهييات، حتى تكون حاضرًا بالكامل للاستماع والتعاطف والرحمة.
3. تواصل معهم كفريق عمل. يحتاج أفراد فريق العمل إلى بعضهم البعض. ويحتاجون إلى الشعور بأنهم متحدون لتحقيق هدف مشترك.
4. كن أمينًا حتى إذا كنت متحيرًا. اسمح لنفسك بالشعور ببعض الضعف، وشارك حيرتك أو قلقك كطريقة لبناء الثقة والتواصل.
5. كن واضحًا بخصوص التوقعات وامض قدمًا بالمشاريع.
6. تذكر أن فريق العمل لديك مبتكر ولديه القدرة على الارتقاء لخوض هذا التحدي. إن مواهبهم ونقاط القوة المتنوعة لديهم لا تقدر بثمن في الوقت الحالي.
7. تواصل معهم أكثر من ذي قبل عبر البريد الإلكتروني، والرسائل النصية، والمكالمات الهاتفية والمحادثات عبر الفيديو. طابق التكنولوجيا مع المهمة. فكّر بإرسال رسائل تعبر عن التقدير والشكر مكتوبة بخط اليد عبر البريد.
8. وفر الموارد اللازمة، على سبيل المثال، أحد أفراد قسم تكنولوجيا المعلومات لدعم من يرغب في تقديم الإرشادات طوال فترة عمل أفراد الفريق عن بُعد.
9. خلق ثقافة التعلم المستمر. قال جون إف كينيدي: "إن القيادة والتعلم طرفان لا غنى عنهما لبعضهما البعض." رشاقة التعلم تعني أن تكون منفتحًا للأفكار والأنظمة الجديدة، ورؤية الأخطاء كفرص للتعلم.
10. انتبه لنفسك. من خلال الاهتمام برفاهيتك، ستكون أكثر حضورًا وقادرًا بشكل أفضل على قيادة هؤلاء الذين يعتمدون عليك.

## مارس "طريقة التوقف" للحد من الاستحواذ

يستغرق أسلوب التأمل الذهني هذا، والمعروف بأسلوب "التوقف"، دقيقة واحدة فقط. ويكون مفيدًا بشكل خاص عندما تشعر بأنك تنفعل أو مستحوذ عليك، حيث يساعدك على اتخاذ القرارات والتقدم إلى الأمام بهدوء ووضوح شديدين.

التوقف توقف مؤقتًا للحظات.

خذ نفسًا.

راقب تجربتك دون إصدار أحكام.

تابع بالإجراء الأكثر ضرورة في تلك اللحظة.

## فرق عمل عالية الأداء

تكون فرق العمل عالية الأداء واضحة فيما يتعلق بهدفهم المشترك. فهم يتقنون ببعضهم البعض ويقاندهم ولا يترددون في التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم. أفضل القادة يجمعون الأفراد معًا، ويلهمون فريق العمل لديهم ويدعمونه. إن قيادتك الرحيمة، والعطوفة والماهرة ستدعم فريق العمل لديك لتحقيق أعلى أداء، مما يتيح لهم التآلق بحق في هذه المرحلة الانتقالية، المحيرة والعسيرة.

eMindful Kathleen Jones كتيبه

يُنْبَغِي ألا يُسْتخدَم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب منشأة إسعاف وغرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدِّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة يعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وهو يخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد يتم تطبيق استثناءات التغطية وقيودها.