

# Memimpin dan Menguruskan Kumpulan Virtual Semasa COVID-19



Memimpin satu kumpulan dari jarak jauh mungkin perkara baru bagi anda pada waktu tekanan yang meningkat akibat COVID-19 (Coronavirus) yang memaksa majikan untuk membenarkan pekerja bekerja dari rumah. Bagaimana anda secara sedar dan berkesan boleh memimpin yang lain semasa anda melalui perkara yang tidak dijangka ini?

## **Pertama, Urus Diri Anda Dahulu**

Sebelum anda menguruskan kumpulan anda dari jauh, adalah penting untuk anda memberi perhatian pada diri anda terlebih dahulu. Ambil masa untuk berhenti seketika. Beri perhatian pada fikiran dan emosi anda pada masa ini. Beri perhatian pada penderiaan badan anda. Terima dan sedari apa jua yang anda alami ketika ini.

Ia juga membantu untuk mengenalpasti emosi yang anda rasa. Ianya mungkin perasaan tidak selesa atau keterlaluan. Ianya mungkin perasaan teruja atau takut — atau kedua-duanya.

Pertimbangkan untuk memulakan hari anda dengan beberapa minit kesedaran — satu amalan asas yang membolehkan anda merasa selesa dan memulakan setiap hari dengan perasaan lebih bersedia dan jelas.

## **Amalkan Belas Kasihan**

Belas kasihan pada diri sendiri bererti menerima pemikiran dan perasaan anda dengan terbuka dan tanpa menghukum. Ia termasuklah mengenalpasti sifat kemanusiaan, mengetahui bahawa apa jua yang anda alami, anda tidak bersendirian.

Kita semua tidak berada dalam keadaan stabil pada masa ini akibat penularan COVID-19 dan berusaha bagi tujuan penting ini: untuk melindungi satu sama lain. Dalam masa kita meminimalkan pendedahan diri sendiri, kita juga bertindak bagi kepentingan yang lebih utama. Bekerja dari rumah

Kebanyakan pekerja menghargai peluang untuk bekerja dari rumah. Ini adalah peluang mereka untuk melakukan kerja sebaik mungkin secara individu dan secara berkumpulan — satu peluang untuk mereka benar-benar menyerlah.

Dan, pada masa sukar dan tidak dijangka ini, pekerja anda memerlukan kepimpinan anda. Mereka perlukan ketenangan anda dan kejelasan dan fokus anda. Semasa anda bertukar bekerja dari jarak jauh, kumpulan anda perlu merasa berhubung dengan anda dan yang lain.

*“Perkara yang tak dijangka adalah bahagian kekal dalam lanskap kepimpinan. Ianya sentiasa ada.” – Andy Stanley*

### Sepuluh Tip yang Perlu Dipertimbangkan apabila Menguruskan Kumpulan secara Jarak Jauh

1. Berhubung dengan pekerja secara satu-dengan-satu secara kerap. Tanya khabar mereka dan sokongan jenis apa yang mereka perlukan.
2. Elakkan gangguan agar anda boleh beri sepenuh perhatian untuk mendengar, berasa empati dan menunjuk belas kasihan.
3. Berhubung sebagai satu kumpulan. Ahli kumpulan memerlukan satu sama lain. Mereka perlu berasa bersatu untuk tujuan yang sama.
4. Menjadi jujur walaupun tidak boleh dijangka. Benarkan diri anda untuk berasa lemah, berkongsi perasaan anda yang tidak jelas atau tidak selesai sebagai cara untuk memupuk kepercayaan dan membina perhubungan.
5. Menjadi jelas mengenai jangkaan dan kekalkan perancangan projek.
6. Ingatlah bahawa kumpulan anda adalah inovatif dan berupaya untuk berjaya mengharungi cabaran ini. Bakat pelbagai dan kekuatan mereka adalah amat bernilai pada masa ini.
7. Berkomunikasi sebanyak mungkin melalui emel, teks, panggilan telefon dan sembang video. Padan teknologi dengan tugas. Pertimbangkan mesej penghargaan secara tulisan tangan yang dihantar melalui pos.
8. Sediakan sumber yang diperlukan, sebagai contoh, seseorang dari sokongan IT yang boleh menawarkan panduan semasa ahli kumpulan bertukar untuk bekerja dari rumah.
9. Bina budaya bagi pembelajaran berterusan. John F. Kennedy pernah berkata “Kepimpinan dan pembelajaran adalah saling diperlukan.” Ketangkasan pembelajaran bermaksud sifat terbuka pada idea dan sistem baru, melihat kesilapan sebagai peluang untuk belajar.
10. Beri perhatian pada diri sendiri. Dengan menjaga kesejahteraan diri anda, anda akan lebih bersedia dan dapat memimpin mereka yang mengharapkan anda dengan lebih baik.

### Amalkan Kaedah BERHENTI untuk Mengurangkan Keterlaluan

Teknik kesedaran, dikenali sebagai BERHENTI, hanya mengambil masa beberapa minit. Ianya adalah berguna khususnya semasa anda merasa reaktif atau keterlaluan — membantu anda membuat keputusan dan terus ke hadapan dengan ketenangan dan kejelasan yang lebih baik.

**BERHENTI** Ambil masa seketika.

**TARIK** nafas.

**PERHATIKAN** pengalaman anda tanpa menghukum.

**TERUSKAN** dengan tindakan yang paling diperlukan buat masa ini.

### Kumpulan Berprestasi Tinggi

Kumpulan berprestasi tinggi anda jelas mengenai tujuan yang mereka kongsi bersama. Mereka mempercayai satu sama lain dan pemimpin mereka, dan bebas untuk meluahkan perasaan dan idea.

Pemimpin yang terbaik membawa pekerjaanya bersama, memberi inspirasi dan menyokong kumpulannya. Sifat menyayangi, belas kasihan dan kemahiran kepimpinan anda akan meyokong kumpulan anda untuk memberi prestasi tertinggi — membolehkan mereka benar-benar menyerlah melalui transisi ini dan waktu yang tidak dijangka dan mencabar ini.

Ditulis oleh Kathleen Jones 

Program ini tidak patut digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan bilik ambulans dan kecemasan yang terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau gabungannya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, majikan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan boleh berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengecualian liputan dan batasan boleh dikenakan.

© 2020 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF998385 202406-042020 OHC