

Świąteczne najlepsze praktyki – rozmowa o zestawie narzędzi

Dla wielu z nas nadchodzące święta to radosny czas, czas wypełniony rodziną, przyjaciółmi i szczęściem. Jednak wakacje mogą być również stresujące, a radzenie sobie ze stresem wakacyjnym i obowiązkami w miejscu pracy może być trudne. Stres wakacyjny może być zarówno stresem negatywnym, jak i pozytywnym, ponieważ nawet najbardziej radosne wydarzenia mogą być stresujące dla naszego umysłu i ciała, powodując bóle głowy, brak snu, zmęczenie, trudności z koncentracją, wybuchowość i różne dolegliwości fizyczne.

Oto kilka wskazówek, jak radzić sobie ze świątecznym stresem w pracy:

- Bądź czujny – Stresy osobiste mogą rozpraszać i powodować, że przeoczysz powszechne praktyki bezpieczeństwa w miejscu pracy. Koncentracja umysłu na zadaniach zapewni ci bezpieczeństwo i pomoże zredukować stres.
- Pomagaj — współpracownicy, którzy odczuwają świąteczny stres, są bardziej narażeni na wypadki i konflikty. Miej oko na swoich współpracownikach i pomagaj im w razie potrzeby.
- Słuchaj i obserwuj – menedżerowie i współpracownicy mogą aktywnie uczestniczyć w minimalizowaniu stresu w miejscu pracy, słuchając się nawzajem i obserwując oznaki konfliktu.
- Zabawa świąteczna – okres świąteczny może być bardzo zabawny, ale upewnij się, że przychodzisz do pracy nienaruszony narkotykami lub alkoholem.
- Skoncentruj się na równowadze między życiem zawodowym a prywatnym – Dodatkowa presja czasu związana z obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi podczas wakacji może być często przytłaczająca. Upewnij się, że dobrze dbasz o siebie zarówno w pracy, jak iw domu.
- Poproś o pomoc, jeśli jej potrzebujesz — poproś o pomoc, gdy jesteś zestresowany lub przytłoczony i polegaj na wsparciu członków swojego zespołu, innych liderów lub naszego zespołu ds. zasobów ludzkich. [Zespół lokalny – możesz dołączyć usługi EAP oferowane swojemu zespołowi, jeśli mają zastosowanie w Twojej lokalizacji]

Dawanie i otrzymywanie prezentów

Dawanie i otrzymywanie prezentów w okresie świątecznym w wielu działach firmy może być powszechne. Prezenty mogą być wykorzystywane do budowania dobrej woli i wzmacniania relacji ze stronami trzecimi, takimi jak klienci i dostawcy, ale należy zachować ostrożność podczas wręczania i przyjmowania prezentów.

Nigdy nie należy wręczać upominków inspektorom lub pracownikom rządowym, tj. inspektorom Departamentu Zdrowia Środowiska, lokalnej straży pożarnej itp.

Jeśli na przykład otrzymujesz lub wręczasz prezenty dostawcom, upewnij się, że postępujesz zgodnie z polityką firmy oraz Polityką RPM dotyczącą prezentów, rozrywki i darowizn. Jeśli nie masz pewności, czy prezent jest do zaakceptowania, lub masz wątpliwości dotyczące stosowanych praktyk wręczania prezentów, skontaktuj się z zespołem ds.