

«3 Τρόποι για να  
Παρακινήσετε την  
Ομάδα σας Μέσω  
μιας Εκτεταμένης  
Κρίσης»

**Based on Self-Determination Theory**

**BrainUp contact details**

**Address:** 64, I. Apostolopoulou str. 152 31,Chalandri,Athens

**Tel.:** (+30) 213.08.87.910,

**Web site:** [www.brainup.gr](http://www.brainup.gr)

Μπορούμε να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας, εφόσον συνδεθούμε με τα κίνητρα μας. Έτσι μπορούμε να ενισχύσουμε τις επιδόσεις μας και να καλλιεργήσουμε ένα κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας. Μέσα σε ένα υποστηρικτικό κλίμα, έρχεται και η ανάπτυξη! Έρευνες έχουν αποδείξει, πως κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας, το χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ.

Τι χρειάζεται να κάνουν οι ηγέτες μας; Πως μπορούν να συμβάλλουν στην ενδυνάμωση των ανθρώπων τους;

Με την κάλυψη των τριών ψυχολογικών αναγκών, οι ηγέτες στηρίζουν τους εργαζόμενους να μένουν αφοσιωμένοι και να αισθάνονται ότι το έργο τους εκτιμάται (σύνδεση). Αισθάνονται ότι παρακινούνται από την ανάπτυξη της ομάδας (αρμοδιότητα) καθώς νιώθουν ενδυναμωμένοι και γεμάτοι αυτοπεποίθηση για τις δεξιότητές τους (αυτονομία).



**Πως επιτυγχάνεται:** Καλλιεργώντας την αίσθηση του "ανήκειν", οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι τους νοιάζεστε. Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε τις απόψεις τους και δείξτε τους ότι αυτές ακούγονται και εκτιμώνται. Μερικές απλές πρακτικές μπορεί να βοηθήσουν:

- **Αναγνωρίστε και επικυρώστε τα συναισθήματα** των εργαζομένων σας καθώς και τις αντιδράσεις τους. ("Ξέρω ότι μπορεί να είναι δύσκολο να μείνεις συγκεντρωμένος αυτή τη στιγμή, θα βρούμε τον τρόπο μαζί για να συμβεί")
- Μην αφήνετε τους ανθρώπους να χαθούν στο πλήθος: Μειώστε το μέγεθος της ομάδας και **αναγνωρίστε την εργασία και τα επιτεύγματα** κάθε μέλους στο μέτρο του δυνατού.
- Όταν προκύψουν **προβλήματα**, φροντίστε να λάβετε πλήρη σχόλια από τους εμπλεκόμενους. Αυτό σας βοηθά να εντοπίσετε τα μεγαλύτερα ζητήματα και εμπόδια, ενώ **ενισχύετε τη σύνδεση και ενθαρρύνετε την επικοινωνία**.
- Τονίστε ότι η **συνεισφορά** κάθε ατόμου είναι **μοναδική και απαραίτητη**. Μην αφήνετε την καλή δουλειά να αγνοηθεί.
- Επικοινωνήστε με **ξεκάθαρο τρόπο**, ότι **ενδιαφέρεστε για την ευημερία των ανθρώπων σας και όχι μόνο για την παραγωγικότητά τους**.



# Αρμοδιότητα



**Η εμπιστοσύνη δημιουργεί εμπιστοσύνη!** Αναθέτοντας στους ανθρώπους σας επιτεύξιμους στόχους, βελτιώνεται η απόδοσή τους. Δοκιμάστε αυτές τις προσεγγίσεις για να ενεργοποιήσετε το εσωτερικό κίνητρο των ανθρώπων της ομάδας σας:

- **Συμμετοχή σε αποφάσεις**, όπου η συμβολή τους μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη. Για παράδειγμα, η υποβολή προτάσεων για τη βελτιστοποίηση μιας διαδικασίας μπορεί να συμβάλει στη μεγιστοποίηση της αίσθησης ενδυνάμωσης, προόδου και ευθύνης.
- **Ανάδειξη των ικανοτήτων για μια συγκεκριμένη εργασία ή δεξιότητα**. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας σας να εξηγήσουν στους συναδέλφους τους πάνω σε τι εργάζονται ή γιατί επέλεξαν μια συγκεκριμένη στρατηγική.
- Καθορίστε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα, ώστε να συζητάτε τακτικά την πρόοδο σε μεμονωμένους στόχους και δημιουργήστε στρατηγικές για την επίτευξή τους.



# Αυτονομία



**Οι αποτελεσματικοί ηγέτες ενθαρρύνουν τα εσωτερικά κίνητρα ενισχύοντας την αίσθηση των μελών της ομάδας. Αναθέτουν αρμοδιότητες και επιτρέπουν στις ομάδες τους να λειτουργήσουν υπεύθυνα, ώστε να αναδείξουν τη δύναμη τους και να κάνουν επιλογές που ευθυγραμμίζονται με τις δικές τους αξίες, στόχους και ενδιαφέροντα. Για την ενίσχυση της αίσθησης της αυτονομίας, προτείνουμε να:**

- **Ενθαρρύνετε** την αυτο-μύηση και τη συμμετοχή. Μπορείτε να ρωτήσετε, "Σε ποιο μέρος αυτού του έργου μπορείτε να δείτε τον εαυτό σας ως καθοδηγητές;"
- **Αποφύγετε το αυταρχικό ύφος** ("Αυτό θέλω να μου το έχετε στείλει μέχρι αύριο!"). Επιπλέον, ελαχιστοποιήστε τους καταναγκαστικούς ελέγχους, όπως μη ρεαλιστικές προθεσμίες και συνεχή παρακολούθηση των υπαλλήλων σας. Αντ 'αυτού, **βρείτε τρόπους να τους παρακινήσετε μέσω ενθάρρυνσης και θετικών σχολίων**, όπως, "Ξέρω ότι είναι μια αυστηρή προθεσμία, αλλά το να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τις δεξιότητες της ομάδας, θα είναι πολύ χρήσιμο για τον πελάτη μας".
- Να είστε ξεκάθαρος κα να επικοινωνείτε τη λογική πίσω από τις απαιτήσεις σας. **Οι άνθρωποι είναι πιο πρόθυμοι να καταβάλουν όλη τους την προσπάθεια όταν καταλαβαίνουν γιατί μια συγκεκριμένη εργασία είναι σημαντική.**



**Katerina Moschou,**  
Senior Partner at Brain Up Business Consultants  
Corporate & Life -Nlp Coach, Marte Meo Practitioner,  
Διπλωματούχος Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και art  
theary

**«Αν οι πράξεις σου εμπνέουν τους άλλους  
να ονειρεύονται, να μαθαίνουν, να πράττουν  
περισσότερα και να προοδεύουν, τότε είσαι  
ηγέτης»**

**Τζον Κουίνσι Άνταμς**