

Памятка для руководителей

10 полезных советов по поддержке сотрудников, переживших травмирующее событие.

После травмирующих событий руководители часто не знают, как помочь своим сотрудникам пережить их.

После травмирующего события эмоциональные переживания часто становятся той реальностью, которую люди помнят наиболее отчетливо. Если сотрудники чувствуют, что их руководитель и организация в целом искренне заботятся о них, им будет легче справиться с этими переживаниями, которые станут менее травмирующими с течением времени.

Данный ресурс предлагает руководителям советы, призваны помочь им поддержать своих сотрудников, повысить их стрессоустойчивость и благополучие после травмирующих событий.

Если у вас имеется Программа повышения стойкости к стрессам для сотрудников KonTerra, вы также можете обратиться за поддержкой во время консультации с руководителем.

Способы поддержать своих сотрудников и повысить их стрессоустойчивость.

- 1. Проводите общекорпоративные встречи.** Собирайте свою команду вместе, чтобы держать их в курсе событий, подбадривать и сообщать о том, что вы и организация ожидаете от них в течение этого времени.
- 2. Обсуждайте происходящее.** Предоставляйте как можно больше информации с учетом требований к конфиденциальности, о том, что, по вашему мнению, необходимо знать наиболее вовлеченным сотрудникам. По мере возможности регулярно обновляйте информацию. Это поможет предотвратить ненужные спекуляции и неопределенность.
- 3. Нормализуйте чувства и страхи.** Сообщите, что сотрудники могут испытывать сложные и трудные чувства, связанные с этим событием (например, страх, тревога, вина, грусть), и это вполне нормально. Предоставьте сотрудникам информацию о реакциях на стресс/травму и о том, как позаботиться о себе после травмирующего события.
- 4. Позвольте сотрудникам позаботиться о себе и поощряйте их поддерживать друг друга.** Если пережитый опыт был не обычным для работы, не ждите обычного поведения на работе. Сообщите сотрудникам, что вы не требуете от них продолжать работать, делая вид как будто ничего не произошло. Скажите им, что они могут взять отпуск, если желают (и

имеют возможность), делать дополнительные перерывы. Поощряйте сотрудников поддерживать друг друга.

5. **Уменьшите требования.** Сотрудники будут отвлекаться и испытывать стресс, поэтому уменьшите требования к работе непосредственно после травмирующего события и дайте им дополнительное время для выполнения задач. Отложите решения и инициативы. Делайте все возможное, чтобы уменьшить давление на рабочем месте.
6. **Контролируйте распространение слухов.** Дайте сотрудникам понять, что они могут говорить о своих чувствах, связанных с событием или трагедией, но попросите их воздерживаться от неконструктивных предположений или обсуждений. Сообщите сотрудникам, что будете держать их в курсе дел, насколько это возможно. Назначьте лицо или лиц (руководителей, старших в группах и т. д.), которые будут поддерживать с вами связь, чтобы передавать самую актуальную информацию. Предоставляйте новую информацию, по мере ее поступления.
7. **Напомните сотрудникам о доступных для них ресурсах.** Сообщите сотрудникам о любых доступных консультациях или другой информации о поддержке. Предоставьте контактные данные и другую информацию, которая облегчит им обращение за помощью. Не забывайте, что вы также можете обратиться за поддержкой. Став хорошим примером для своей команды, вы сможете продемонстрировать, как следует заботиться о себе и обращаться за поддержкой.
8. **Благодарите и подбадривайте своих сотрудников.** Сообщите сотрудникам, что для организации они являются самым ценным активом, и что их физическая и эмоциональная безопасность — главный приоритет для вас и для всей организации. Благодарите своих сотрудников за их усилия и преданность своему делу.
9. **Призывайте обращаться к вам.** Сообщите сотрудникам, что вы всегда готовы обсудить эти и другие события в ближайшие дни.
10. **Понаблюдайте за сотрудниками, на которых, возможно, наиболее отразилась ситуация, или которые проявляют признаки стрессового переживания.** Дайте сотрудникам возможность реагировать по-своему, однако через неделю или две определите тех, кто проявляет признаки стрессового переживания и проследите за их поведением.