



התמודדות עם אי וודאות



מצבי אי ודאות ולחץ מתמשכים מפגישים אותנו עם תחושה שאין לנו ידיעה לגבי ההווה והעתיד.
הרציפות התעסוקתית, המשפחתית, הפיננסית, הבריאותית שלנו מתערערות.

כיצד מתמודדים עם אי ודאות?

צרו תפקידים
ופרויקטים חדשים
שהינם בשליטתכם.

היצמדו למשימות
ולתפקידים שישנם.

צרו רציפויות של
שיגרה, סדר יום, מידע
מעודכן, הנחיות ברורות.

הפתרון טמון ביכולתנו
ליצור איים של ודאות
בים אי-הוודאות.

הרגלי עבודה שיעזרו לכם:
א . להתמקד בעשייה, בדבר הדחוף
והחיוני ביותר.
ב . לטפל בכל עניין לפי סדר חשיבותו.
ג . אם-אפשר יש לפתור את הבעיה
במקום, כשנתקלים בה ולא לדחות
אותה לזמן.

חזקו את האמון שלכם ביכולת
להתמודד עם קשיים על סמך
ההתמודדויות שלכם בעבר.

הזכירו לעצמכם את
המשמעות של מעשיכם
והערך של העשייה
והתרומה שלכם.

הזכירו לעצמכם מה
אתם כן מסוגלים
לעשות, לשמר מהקיים
לקיים דיאלוג רציף.