

X'nistgħu nagħmlu biex nilhqu dan il-
bilanc?

Nicholas Briffa

L-ewwel, kwizz ta' Flames Minuti...

Iggudika lilek innifsek:

1 - Qatt

2 – Rari

3 – Kultant

4 – Spiss

5 - Dejjem

Kwizz ta' Flames Minuti:

1. Jiena nqatta' 50 siegħa jew aktar fil-ġimgħa fuq ix-xogħol.
2. Nitraskura/għandi diffikultà biex nikseb kwantità u kwalità adegwata ta' rqaq, eżerċizzju, idratazzjoni u/jew nutrizzjoni.
3. Inħossni imdejjaq, eżawrit u/jew *overwhelmed* meta naħseb f'dak kollu li għandi x'nagħmel id-dar u/jew ix-xogħol.
4. Inħoss li għandi ftit jew l-ebda kontroll fuq dak li huwa mistenni/mitlub minni d-dar u/jew fuq ix-xogħol.
5. Inħossni ħati (*guilty*) li mhux qed nissodisfa r-responsabbiltajiet tiegħi d-dar u/jew ix-xogħol.
6. Diffiċli insib ħin għalija nnifsi (għal rikreazzjoni, rilassament, ħin ta' kwiet jew kura personali) biex b'hekk inkun nista' inwettaq b'mod aħjar ir-responsabbiltajiet tax-xogħol u tal-familja.

Riżultati tal-kwizz ta' Flames Minuti...

24 – 30 Qed tistenna li tikkollassa...

15 – 23 Inqbadt fl-eċċitament tal-genn tal-hajja (*the thrill of the chase*)

14 jew Anqas – Għallerwieh! Hu ħsieb tiegħek innifsek!

Riflessjonijiet bażiċi dwar il-WLB tagħna

Pass 1: Issettja l-**Prijoritajiet** Tiegħek

Pass 2: **Hu nota** tal-**Hin** Tiegħek (affarijiet li mhumiex allinjati mal-prijoritajiet tiegħek jew affarijiet li tista' **tiddelega**)

Pass 3: **Ikkonċentra** fuq **Haġa** waħda kull darba

Pass 4: Skeda **haġa** waħda kuljum li tkun **herqan** għaliha.

Pass 5: Irrispetta l-**Hin Privat** Tiegħek

Pass 6: Agħti **harsa** lejn id-**drawwiet personali** tiegħek u lejn l-**istil tal-hajja Ġenerali** (kif torqod, x'tiekol, attivita' fizika)

Riflessjonijiet bażiċi dwar il-WLB tagħna

Pass 7: Ippjana **vaganza**.

Pass 8: Itlob l-**għajnuna**.

Pass 9: **Issettja l-boundaries** (It-teknoloġija tal-lum tista' tagħmel il-linja bejn il-ħajja tax-xogħol tiegħek u ħajja personali pjuttost imċajpra.

Pass 10: Sib **Mentor** (Taf lil xi ħadd li għandu - karriera ta' suċċess u ħajja personali tajba?)

Pass 11: Tgħallem kif tgħid "**Le**"

X'jista' jagħmel min ihaddem?

L-impjegat tiegħek qed ikun aktar **impacenzjuż** mis-soltu? Qed ikun faċilment **irritabbli** u mhux impenjat mal-kollegi tax-xogħol? Jekk iva, kun (professjonalment) kurjuż jekk hemmx xi **problema sottostanti** li qed taffetwa l-prestazzjoni fuq ix-xogħol.

L-impjegat tiegħek qed iħossha **iebsa biex ilaħħaq max-xogħol?** (li normalment dan l-istess impjegat li huwa organizzat. Jista' jkun hemm xi problema banda ohra?)

Innotajt lill-impjegat tiegħek qed jieħu **aktar granet SL** dan l-aħħar?

Min ihaddem kif jista' jiehu hsieb il-WLB tal-impjegati?

Apprezzament

Sigħat flessibbli fejn huwa possibbli

Feedback effettiv bi-laterali

Rikonoxximent adegwat

Min ihaddem kif jista' jiehu hsieb il-WLB tal-impjegati?

Tkabbir kontinwu u opportunitajiet ta' **żvilupp** (korsijiet, karriera ecc)

Ipprovdli **taħriġ** dwar kwistjonijiet ta' saħħa mentali.

Varjetà ta' Xogħol

Widna li taf tisma'

Offri lill-impjegat **għajnuna professjonali** għas-saħħa mentali tiegħu

Il-komunikazzjoni minn fuq għall-isfel u t-**trasparenza** huma importanti għall-impjegati. L-impjegati jeħtieġ li jkunu jafu l-"**għaliex**" wara deċiżjonijiet importanti biex iħossu li huma parti mill-istampa l-kbira. Meta l-impjegati jithallew fid-dlam, huma aktar probabbli li jkollhom sentimenti ta' negattività jew riżentiment lejn it-tmexxija.