

REMODELAREA POSTULUI

Creșterea resurselor structurale

Resursele structurale se referă la aspectele psihosociale ale mediului de lucru, precum autonomia, varietatea sarcinilor și oportunitățile de dezvoltare. Prezența acestor resurse stimulează realizarea obiectivelor de lucru și dezvoltarea personală și poate amortiza efectele solicitărilor negative ale postului.

Remodelarea postului prin creșterea resurselor structurale poate presupune:

- Creșterea nivelului de autonomie în diferite sarcini sau în job;
- Diversificarea activităților și sarcinilor;
- Crearea de oportunități de învățare și dezvoltare.

Exemple de sarcini pentru creșterea resurselor structurale:

Nr.	Întrebare	Sarcină
1	Ești deseori ocupat cu lucruri multiple în același timp?	Lucrează 20 de minute la o singură sarcină, puneți telefonul deoparte și ignoră e-mail-urile (pont: folosește o alarmă)
2	Ai o ședință în curând?	Gândește-te la o întrebare pe care o poți adresa în această ședință care te poate ajuta în munca ta
3	Gândește-te la un coleg/ o colegă și identifică o abilitate pe care el/ ea o are și de care ai putea beneficia	Discută cu acest coleg/ această colegă cum poți dezvolta această abilitate la tine
4	Despre care dintre proiectele colegilor tăi ai dori să știi mai multe lucruri?	Stabilește o întâlnire cu acest coleg/ această colegă pentru a discuta proiectul său
5	Care colegi din afara echipei tale/ grupului tău de lucru ar putea avea perspective/ idei în urma cărora echipa ta ar putea beneficia?	Organizează o întâlnire cu aceste persoane pentru a afla mai multe despre perspectivele/ ideile lor
6	Ești la curent cu dezvoltările recente din echipa ta?	Discută cu echipa ta și gândește-te la un mod în care poți utiliza informațiile pe care colegii tăi le împărtășesc
7	Imaginează-ți că ai resurse și timp nelimitat, ce ai schimba la lucru?	Discută această întrebare cu un coleg și notează cea mai bună idee
8	Ești conștient de oportunitățile de învățare și dezvoltare pe care ți le oferă mediul tău de lucru?	Identifică o activitate de învățare sau dezvoltare și discută posibilitatea de a beneficia de această oportunitate cu managerul tău

Creșterea resurselor sociale

Resursele sociale ale postului se referă la sarcinile care implică alte persoane și te pot ajuta să te dezvolți la locul de muncă. Exemplele includ coaching și feedback din partea superiorului, precum și sprijin din partea colegilor.

Remodelarea postului prin creșterea resurselor sociale poate presupune:

- Solicitarea de feedback din partea colegilor/ managerului/ clienților;
- Solicitarea de coaching/ mentoring;
- Solicitarea sprijinului din partea colegilor.

Exemple de sarcini pentru creșterea resurselor sociale:

Nr.	Întrebare	Sarcină
1	Care coleg/ colegă te-a ajutat cel mai mult să îți atingi obiectivele de lucru?	Mulțumește-i acestui coleg/ acestei colege în persoană (online)
2	Discuți metodele tale de lucru cu colegii?	Reflectează împreună cu un coleg/ o colegă la metoda ta de lucru pentru una din sarcinile tale
3	Ești conectat(ă) cu clienții tăi de lucru?	Verifică dacă poți să îți setezi o întâlnire cu aceștia pentru a discuta feedback-ul lor legat de colaborarea voastră
4	Există vreun coleg/ vreo colegă care ar putea beneficia de pe urma ajutorului tău?	Oferă-te să faci brainstorming cu acest coleg/ această colegă în legătură cu modalități de a aborda o provocare legată de muncă pe care acesta/ aceasta o are
5	Cunoști colegi care încă nu sunt conectați, însă au sarcini care se suprapun în munca lor?	Conectează acești colegi prin a te oferi să le faci cunoștință
6	Cunoști un coleg/ o colegă din afara echipei tale care face o muncă similară cu a ta?	Setează o întâlnire cu acest coleg/ această colegă pentru a explora ce puteți învăța unul de la celălalt
7	Cum este colaborarea cu colegii tăi/ echipa ta?	Fă un brainstorming cu un coleg/ o colegă legat de ce merge bine și ce ar putea fi îmbunătățit

Creșterea solicitărilor provocatoare ale postului

Solicitările provocatoare ale postului se referă la solicitările de la locul de muncă pe care le percepi ca fiind stimulative, nu dăunătoare. Acestea pot include preluarea unui proiect care te interesează sau mentorarea unui coleg/ unei colege în ciuda faptului că ești foarte încărcat(ă). Solicitățile provocatoare ale postului pot crește motivația la locul de muncă și pot stimula cunoașterea și dezvoltarea abilităților.

Remodelarea postului prin creșterea solicitărilor provocatoare poate presupune:

- Implicarea în cadrul unui proiect nou;
- Preluarea de responsabilități noi;
- Includerea unor sarcini mai complexe în job.

Exemple de sarcini pentru creșterea solicitărilor provocatoare:

Nr.	Întrebare	Sarcină
1	Există o sarcină de lucru care te interesează, dar pe care nu ai făcut-o niciodată?	Fă un brainstorming legat de modul în care ai putea integra această sarcină în job-ul tău actual
2	Ce îți dă energie la locul de muncă?	Discută cu un coleg/ o colegă cum poți integra activități care te energizează la lucru
3	Ești la curent cu dezvoltările recente din profesia ta?	Alocă 20 de minute pentru a afla despre o dezvoltare recentă care ar putea să te ajute în munca ta
4	Există vreun proiect interesant la lucru în care ți-ar plăcea să te implici?	Programează o ședință cu liderul de proiect pentru a afla mai multe despre proiect/ cum te poți implica
5	Ai perioade la lucru când nu prea sunt multe de făcut?	Fă un brainstorming cu un coleg/ o colegă pentru a crea o listă de activități legate de lucru pe care le puteți întreprinde când aveți perioade mai libere
6	Există vreo tehnologie nouă pe care ți-ar plăcea să o utilizezi în munca ta?	Învață cum să folosești această tehnologie în munca ta și exersează utilizarea ei
7	Există vreo abilitate nouă pe care ți-ar plăcea să o utilizezi în munca ta?	Rezervă-ți timp să înveți această nouă abilitate sau descoperă cum ai putea să o dezvolți (pont: caută cursuri/ discută cu managerul tău)