



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014 -2020

PROmotorii **FI**rmei **TA**le

pentru regiunea de dezvoltare: Centru

Fii propriul tău șef!

Profită de oportunitate și vino alături de noi pentru un nou început

PROFIT
ANTREPRENOR

ACTIVITATEA 4 - IMPLEMENTAREA PLANURILOR DE AFACERI

Activitatea 4.3: Monitorizarea de către administratorul schemei de antreprenariat a funcționării și dezvoltării afacerilor finanțate

MENTORATUL (ONLINE) ÎN CONTEXTUL PANDEMIEI COVID 19

Rezumat

Sesiune ONLINE - Platforma Blackboard Miercuri, 13 mai 2020

Proiect implementat de Agenția de Dezvoltare Durabilă a Județului Brașov în parteneriat cu Universitatea Spiru Haret.



0268.47.05.05; 0268.47.05.06



www.profitantreprenor.ro



profitantreprenor



ush.blackboard.com

DENUMIREA PROIECTULUI: "PROMOTORII FIRMEI TALE (PROFIT) PENTRU REGIUNEA CENTRU" (ID: 104254)

Componenta 1 România Start Up Plus / Axa Prioritară Locuri de muncă pentru toți, Operațiunea: Creșterea ocupării prin susținerea întreprinderilor cu profil non-agricol din zona urbană, Schema de ajutor de stat România Start-Up Plus

Munca de la distanță este diferită de cea de a lucra în timp ce ești pus în carantină, iar efectele asupra angajaților pot fi uriașe. Explicația rezidă în faptul că diferențele psihologice resimțite în cele două situații sunt mari. Unul dintre principalii factori de stres care contribuie la "încărcătura" resimțită în cazul muncii în condiții de carantină este lipsa alegerii în condițiilor de muncă.

Pentru a reduce sentimentele de izolare și pentru a îmbunătăți comunicarea, ar trebui să oferiți membrilor echipei sfaturi practice cu privire la tehnici de combatere și de gestionare a stresului, precum și unele lucruri pe care le pot face pentru a evita plictiseala. Poate compania dvs. poate crea un document care să cuprindă informații updatate nonstop din comunitatea profesională (de exemplu, prin Google Docs), să ofere cursuri online, resurse de citire gratuite, podcast-uri și alte lucruri pe care angajații le pot accesa oricând (având libertatea alegerii).

Un program de mentorat poate oferi oamenilor un sentiment al scopului, oportunități de stabilire a obiectivelor, o doză sănătoasă de spirit de echipă și un sentiment de progresie în momentele în care s-ar putea să nu se simtă în acest fel.

cercetătorii au subliniat că distanțarea socială, izolarea de sine și / sau alegerea de a lucra de acasă în perioade ca acestea pot duce la sentimente de altruism, „sentimentul că alții vor beneficia de ajutorul acordat poate face situații stresante mai ușor de suportat și se pare probabil că acest lucru este valabil și pentru carantina de la domiciliu”. Prin urmare, dacă membrii echipei sunt încurajați cu ușurință să lucreze de la domiciliu în timpul orelor de serviciu la un "bine mai mare", s-ar putea să se simtă mai confortabil cu starea actuală. Includerea echipei în pregătirile pentru munca de la distanță cu un scop nobil este o modalitate de a reduce anxietatea și de a limita comportamentele compulsive (de exemplu, cele alimentare).

Programele de mentorat virtual oferă o multitudine de beneficii. Compania dvs. va putea oferi oricând acces de mentorat, chiar dacă un membru al echipei locuiește într-o locație îndepărtată - cineva care altfel nu ar putea avea acces la un mentor. Există, de asemenea, flexibilitatea oferită de programele de mentorat digital; nu există timp de călătorie asociat cu întâlnirea și mentorul și mentorul pot păstra legătura chiar și atunci când sunt plecați și / sau nu mai sunt la locul lor de muncă obișnuit (ca acum!). Mai mult, ambii parteneri de mentorat pot veni unii pe alții

atunci când sunt dispuși, pregătiți și capabili să se angajeze într-o conversație semnificativă, productivă.

Lipsa controlului poate contribui la frică și anxietate. Și în momente ca acestea, incertitudinea poate avea un efect negativ. Acesta este motivul pentru care ar trebui să se lucreze cu beneficiarul mentoratului pentru a lista toate lucrurile pe care le poate face, în condiții de control. Fie că este vorba de mediul organizațional, de relațiile lor sau de cariera lor, cei incluși în relația de mentorat au nevoie de sentimentul controlului. Acest exercițiu este unul de încredere. Odată ce s-au gândit la o cale pe care vor să o urmeze, este timpul ca partenerii unei relații de mentorat să dezvolte această încredere și să facă tot ce pot în puterea lor pentru a realiza ce și-au propus!

A lua inițiativa înseamnă a controla calea de urmat, împreună, zi de zi. Odată ce un scop este stabilit, încercați să-l defalcați pe obiective care pot fi atinse lunar, săptămânal și chiar zi de zi, astfel încât beneficiarii programului de mentorat să aibă ceva concret în care să lucreze și să realizeze zilnic, ceva ce pot controla.

Ce face deja beneficiarul mentoratului, într-un mod care le permite să gestioneze la fel de bine activitățile, în această perioadă de criză, comparativ cu cea anterioară? Ce pași au făcut pentru a avea grijă de sănătatea și bunăstarea lor până în acest moment? Ce i-a ajutat să facă față incertitudinii și momentelor dificile din trecut, modalități care i-ar putea ajuta și acum? În mod similar controlului, ajutându-l pe beneficiarul mentoratului să se concentreze pe ceea ce are deja - nu pe ceea ce nu veți putea să puneți în valoare toate resursele sale personale.

Prin evidențierea tuturor acțiunilor pozitive pe care le-au întreprins până acum, beneficiarii mentoratului vor putea identifica mecanismele de coping și pașii mici pe care îi pot face imediat, pentru a progresa în continuare. Partea cea mai grea a oricărei călătorii este întotdeauna efectuarea primilor pași, așa că, odată ce beneficiarul mentoratului își dă seama că cea mai dificilă parte se află în spatele lor și acum trebuie doar să continue în direcția pe care au stabilit-o deja, vor fi mai motivați să o țină tot așa!



Titlul proiectului
“PROMotorii Firmei Tale (PROFIT) pentru Regiunea Centru”
ID: 104254

Programul Operational Capital Uman 2014-2020,
Componenta 1 România Start Up Plus

Axa Prioritară Locuri de muncă pentru toti,
Operatiunea: Creșterea ocupării prin susținerea
întreprinderilor cu profil non-agricol din zona urbană,
Schema de ajutor de stat România Start-Up Plus

Implementat de Agentia de Dezvoltare Durabilă a Judetului Brasov
în parteneriat cu Universitatea Spiru Haret.

Valoare totală a proiectului
8.722.301,38 lei

Durata proiectului
36 de luni

**Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul
Operational Capital Uman 2014 - 2020**

Editorul materialului
Universitatea Spiru Haret

Data publicării
Mai 2020

”Continutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu
poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României”



0268.47.05.05; 0268.47.05.06



www.profitantreprenor.ro



[profitantreprenor](https://www.facebook.com/profitantreprenor)



ush.blackboard.com