

MT5.1_5 تمرين فردي: ساعد جون وسارة!

المجموعة ب

سارة مسؤولة تسويق تنفيذية أولى في شركة تجزئة ناشئة. خضعت الشركة مؤخرًا لعملية إعادة هيكلة شاملة للتكيف مع ظروف السوق المتغيرة. وقد أدت هذه العملية إلى إدخال أنظمة جديدة، وتغيير ديناميكيات الفريق، وتغيير الأولويات، مما سبب لها ضغطًا كبيرًا. وقد تغير دورها، وهي الآن تدير فريقًا أكبر بمسؤوليات مختلفة.

تشعر سارة بالإرهاق من وتيرة التغيير السريعة. فالأنظمة وسير العمل الجديدة مُربكة، ويواجه فريقها صعوبة في التكيف مع التوقعات المتغيرة. سارة نفسها تحت ضغط كبير لأداء دورها الجديد والموسع، وهي قلقة بشأن تلبية التوقعات مع إدارة إحباطات فريقها. إن ضغط التكيف مع هذا الكم الهائل من التغييرات يُؤثر سلبيًا على صحتها النفسية والجسدية، مما يُسبب لها القلق والإرهاق.

هل يمكنك مساعدتها؟

اقرأ السيناريو المُقدم لمجموعتك بعناية. ناقشه مع أعضاء مجموعتك وأجب عن الأسئلة أدناه

1. ما التحديات التي تواجهها سارة؟

2. كيف يمكن لسارة التغلب على هذه التحديات؟

3. ما التقنيات التي تقترح استخدامها؟

4. ما النصيحة التي تقدمها لسارة لتجنب الوقوع في مواقف مماثلة في المستقبل؟