



今天，你「共好」了嗎？

現代上班族跟同事相處的時間經常高於與家人相處的時間，曾經有調查顯示有 70% 的人表示同事的良好關係比高薪更重要；有個快樂的工作環境能夠帶動更高的生產力也已經是管理學的實證。然而所謂「快樂的工作環境」究竟是什麼？每個人對快樂的定義也不一樣，因此不妨以「共好」的角度來思考這個問題。

共好指得是團隊中一起工作的每個人都能夠體會到工作的價值，並且自發積極發揮自己的優勢；同事之間互相支持，讓部門的工作效能最大化（引自共好，哈佛管理出版）。如果這是你想要的結果，有三個具體步驟可以帶動自己跟同事前進到共好：

1. 松鼠的精神：認識工作的價值
2. 海狸的方式：自主掌控達成目標的過程
3. 野雁的天賦：團隊間的互相鼓舞

以下是這三個步驟的執行攻略以及行動的自我思考題。每一個步驟都必須奠基在前一個步驟的落實之上；根據輔導各種組織的實際經驗，執行共好步驟需要下定極大的決心。無論是主管或是同仁都要誠實回答這個問題：「我有多想要團隊中的每個人都獲得成長？還是我更想要自己是最傑出的那一個？」，只有真心想要人人都獲得成長的氛圍，共好才能夠生根發芽！

步驟順序	攻略	推動這一步的思考題
(一) 松鼠的精神	<ol style="list-style-type: none">1. 意識到我的工作無論是什麼，都對於社會有所貢獻。2. 每個人都朝共同的目標前進。3. 一切計畫決定與行動都以價值觀為指引。	<ol style="list-style-type: none">1. 這個工作讓我最有價值感的部分是什麼(因此讓我產生自尊、自豪)？2. 我的團隊有哪些具體目標，是全部的人都異口同聲說得出來？3. 用一句話說明我團隊的價值觀。以及我們經常做哪些事，來維護我們的價值觀？
(二) 海狸的方式	<ol style="list-style-type: none">1. 目標清晰、資訊透明的分工機制2. 授權，讓員工被信任與尊重，有機會用自己的方法去達成目標。3. 持續培養工作能力以迎接新挑戰。	<ol style="list-style-type: none">1. 我的工作中有多少「我以為是他的事、他以為是我的事，最後大家都沒做的事」？要如何降低這樣的比例？2. 在目前的分工中，我是否已經用了我最大的優勢來改善流程、達成更好的品質？如果我是主管，我通常怎麼表達，讓同事感受到被信任、尊重、需求被重視？3. 我都怎麼培養自己的新能力與迎接挑戰？我如何帶動同事積極培養新能力與設定有一點挑戰的目標？

<p>(三) 野雁的天賦</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵喝采必須符合真實原則 <ul style="list-style-type: none"> ◇ Timely 及時的 ◇ Responsive 有回應的 ◇ Unconditional 無條件的 ◇ Enthusiastic 熱情的 2. 運用愛因斯坦的著名質能互換公式 $E=MC^2$ 來解釋 $Enthusiasm=Mission \times Cash \times Congratulations$ 即工作的熱情·在於有價值的任務 x 實值的回饋 x 心理上的鼓勵 3. 過程的鼓勵將有助於達成目標 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我最近一次做過哪些符合真實原則的鼓勵？ 2. 如果在物質資源有限的狀況下，我用什麼來替代金錢也能達成激勵效果？ 3. 我在工作中更多時候扮演的是警察(糾察錯誤)·還是教練(回饋與支持)？
----------------------	--	--

看完了上述內容，不知道你現在心裡浮現了哪些想法？如果你想到的是自己有哪些事情可以馬上去行動，恭喜你具備了成長思維 (Growth Mindset)，你是未來職場不可或缺的高感度人才！如果你現在心裡浮現的是：「這些東西都很好啊，我老闆應該要看到這一篇。等他開始啟動了，我再看看怎麼做。」，那麼不妨找個適當的機會跟老闆分享一下你對這一篇的看法，這也是你可以做的行動。

把焦點聚焦在影響圈 (注意力在自己：我還能做些什麼來有助於想要的結果)，而不是關注圈 (注意力在他人：他為什麼都不做？他什麼時候才會聽懂？他...)，也是共好能夠啟動的前提。如果此刻你可以向打造共好環境前進一小步，抬頭看看，可以從哪裡開始？若您對自我的工作價值/動力或團隊關係有更多想討論的部分，均可利用 EAP 管道，與顧問研擬屬於自身的工作計畫與展望。同時也可以利用身心關懷平台，了解自身性格，發揮專屬於您的工作優勢！



We Care about
 桃園市政府員工協助方案
 免付費諮詢專線：080-002-7858
 E-mail：service@ffceap.com.tw
 個別諮詢：每年度同一議題以5次諮詢為原則

我可以諮詢哪些議題？


- 心理諮詢：生涯工作、情緒調適、家庭婚姻
- 法律諮詢：車禍案件、買賣糾紛、婚姻權益
- 理財諮詢：保險規劃、財務規劃、贈與諮詢
- 健康諮詢：健康諮詢、醫療長照、疾病諮詢
- 管理諮詢：人員管理、團隊帶領、轉介諮詢

DOUBLE F 鉅微管理顧問股份有限公司
 Focus & Forecast Consultant Company

員工協助方案宣導說明會(詳參 EAP 專區)	
日期	辦理地點
4月18日	桃園區公所
4月18日	蘆竹區公所
4月20日	桃園區公所
4月20日	八德區公所

自我探索評量-員工身心關懷網址

<http://df.ffceap.com.tw/taoyuantraining/>



~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

EAP 聯絡電話：080-002-7858 Email:service@ffceap.com.tw EAP 專區: <https://goo.gl/SARgF0>

重要提醒:EAP 文章僅為資訊之分享，旨在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。