



Leadership/Management – Tips 122

Buat Karyawan Tetap Fokus & Terlibat di Akhir Hari

Ketika karyawan lelah dan berpikir tentang pulang ke rumah untuk bertemu keluarga mereka (atau waktu untuk bersenang-senang), energi dan produktivitas dapat tertinggal. Mau contoh sebuah perbandingan yang tepat? Loncatan para senior alias kemerosotan para senior, ketika siswa SMA berhenti bekerja karena mereka begitu dekat dengan kelulusan mereka dan dapat merasakan hari-hari menjelang kelulusan itu.

Karyawan yang sudah bermental "keluar pintu" pada pukul 4 sore dapat memiliki efek negatif pada *bottom line* perusahaan Anda. Berikut adalah empat cara jitu untuk meningkatkan energi, perhatian dan keterlibatan karyawan di sore hari dan menjaga karyawan fokus sampai waktu pulang kerja.

Buat Karyawan Anda Bergerak.

Jika staf Anda terlihat sangat lamban setelah makan siang, dorong mereka agar mereka lebih bersemangat. "Atur 15 menit berjalan kaki di luar gedung. Udara segar dan olahraga dapat membuat endorfin meningkat dan menambah kreativitas," kata pakar efisiensi Andrew Jensen. Tidak hanya berjalan cepat yang dapat memulihkan fokus, tapi kegiatan ini akan membuat staf Anda lebih bahagia dan sehat dalam jangka panjang.

Beri Mereka Makan

Untuk karyawan yang melamun tentang rencana makan malam pada pukul 4.30, makanan ringan sehat gratis dapat membantu menjaga pikiran mereka pada misi mereka, dan bukan pada makanan mereka berikutnya. "Beberapa karyawan mencoba untuk pergi bekerja dengan hanya makan camilan siang yang minimal, mereka makan sarapan yang banyak dan makan malam yang sangat besar. Lainnya makan makanan *junk food* di siang hari, dan tubuh mereka bekerja keras dan lama untuk mengelola asupan tersebut. Keduanya secara signifikan dapat memengaruhi kewaspadaan, perhatian, kecepatan, dan kemampuan mereka untuk menjadi produktif," menurut Jensen. Cobalah menyediakan camilan sehat, seperti potongan apel, keju rendah lemak dan almond, pada pertemuan Anda di sore hari berikutnya.

Beri Mereka Minum

Terlihat sederhana, tapi banyak dari karyawan yang lupa untuk minum cukup air. Atau mereka meminum kopi atau teh, dengan pikiran bahwa itu akan membantu mereka tetap terjaga, ketika dehidrasi itu sendiri dapat menjadi penyebab utama kelelahan. "Menganjurkan meminum air teratur dengan menyediakan dispenser dan gelas yang terlihat dan mudah diakses," kata Jensen. Jika kantor Anda ramah lingkungan dengan anggaran yang memadai, Anda bahkan mungkin berinvestasi botol air BPA-free untuk tim Anda. Untuk poin keterlibatan tambahan, sesuaikan botol dengan logo perusahaan Anda. Tim yang minum (air) bersama-sama, tetap bersama-sama!

Menyesuaikan Suhu Ruangan

Tidak, kita tidak berbicara tentang suasana hati di sini tapi suhu udara yang sebenarnya dari kantor Anda. "Jika suhu terlalu dingin, karyawan akan sangat terganggu untuk menjadi sangat produktif. Jika suhu terlalu panas, karyawan akan menjadi mengantuk," kata Jensen. Jika tim Anda tidak terburu-buru untuk melepaskan diri dari pembekuan tundra atau sauna yang berkeringat, mereka akan lebih cenderung untuk fokus pada tugas di tangan sampai akhir hari kerja Anda.

~ ~ ~