



[WWW.SABAMCG.COM](http://WWW.SABAMCG.COM)

تقویم احوالات و هیجانات همبالان  
جعبه ابزار منابع انسانی سبا

## تقویم احوالات و هیجان‌ات همبالان

جایگزینی برای نظرسنجی‌های کسل‌کننده درباره بازخورد و میزان رضایت. این ابزار به شما و تیمتان کمک می‌کند روز را با لبخند به پایان برسانید.



## تقویم احوالات و هیجان‌ات همبالان چیست؟

تقویم خوشحالی یک ابزار ساده و مؤثر در جعبه ابزار منابع انسانی چابک سبا (SABA HR AGILE TOOLBOX) است که به جای نظرسنجی‌های پیچیده و کسل‌کننده درباره بازخورد و رضایت کارکنان، به شما و تیمتان کمک می‌کند تا روزها را با لبخند و حال خوب به پایان برسانید. این ابزار به طور خاص به ارتقاء روحیه تیم و پیگیری وضعیت عاطفی اعضای تیم در طول زمان می‌پردازد و به مدیران کمک می‌کند تا به‌طور مؤثری وضعیت روانی و احساسی تیم‌ها را درک کنند.

## چرا تقویم احوالات و هیجان‌ات همبالان مهم است؟

- ◆ مراقبت از رفاه تیم و توجه به وضعیت عاطفی کارکنان می‌تواند به‌طور مستقیم بر عملکرد، انگیزه و تعاون تیمی تأثیر بگذارد. به‌جای استفاده از نظرسنجی‌های پیچیده و وقت‌گیر، این ابزار به مدیران کمک می‌کند تا وضعیت روانی تیم را با دقت بیشتر و به‌سادگی دنبال کنند.
- ◆ این ابزار می‌تواند به تشخیص مشکلات کوچک و بزرگ عاطفی در تیم‌ها کمک کند و به شما این امکان را می‌دهد که پیش از اینکه مشکلات جدی شوند، آنها را شناسایی کرده و به‌موقع اقدام کنید.

## چگونه اجرا کنیم؟

۱. تنظیم تقویم:

- در تقویم احوالات و هیجانان، هر روز باید یک آیکون یا رنگ برای نشان دادن احساسات افراد در آن روز در نظر گرفته شود. برای مثال، می‌توانید از رنگ‌ها برای نشان دادن وضعیت روحی افراد و یا حال و هوای فرد در آن روز استفاده کنید:

- سبز: روزی عالی
- زرد: روزی خوب
- نارنجی: روزی نسبتاً بد
- بنفش: روزی وحشتناک

۲. هر فرد باید احساسات خود را ثبت کند:

- هر روز، اعضای تیم باید وضعیت احساسی خود را در تقویم نشان دهند. این کار می‌تواند به صورت آیکون‌های ساده یا رنگ‌ها باشد که به آن‌ها کمک می‌کند تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.

۳. بررسی و تحلیل الگوها:

- به طور هفتگی یا ماهانه، الگوهای موجود در تقویم بررسی می‌شود. این می‌تواند به شما کمک کند تا درک بهتری از احساسات تیم در طول زمان پیدا کنید و اگر نیاز است، اقدامات مناسبی برای بهبود وضعیت روحی تیم انجام دهید.

۴. گفتگوهای تیمی:

- با استفاده از اطلاعات موجود در تقویم، می‌توانید گفتگوهای تیمی را ترتیب دهید تا از اعضای تیم بخواهید که دلیل احساسات خود را توضیح دهند و در صورت لزوم، راهکارهایی برای بهبود وضعیت ارائه دهند.

## مزایای تقویم احوالات و هیجانان همبالان

- آسان و سریع: بدون نیاز به نظرسنجی‌های پیچیده، تیم‌ها می‌توانند به راحتی وضعیت روحی خود را ثبت کنند.
- تقویت روحیه تیمی: ایجاد فضایی برای توجه به رفاه عاطفی تیم و بهبود روابط کاری.
- پیشگیری از مشکلات: شناسایی مشکلات عاطفی پیش از تبدیل شدن به بحران‌های بزرگ.
- شفافیت بیشتر: این ابزار به شما کمک می‌کند تا وضعیت احساسی تیم را به طور مستمر پیگیری کرده و اقدامات لازم را انجام دهید.
- سادگی و دسترسی: استفاده از این ابزار بسیار ساده است و اعضای تیم به راحتی می‌توانند از آن بهره‌برداری کنند.

### WEEKLY RECORDING TABLE OF THE WORKING GROUP'S STATUS

NAME						