



智享会  
HR Excellence  
Center



# 第十一届企业员工关系年会

2021年3月30-31日，上海





## 联系我们

地址：上海市武宁路99号我格广场办公楼1001室

邮编：200063

电话：+86 21 6056 1858

Fax: +86 21 6056 1859

邮箱地址：[marketing@hrecchina.org](mailto:marketing@hrecchina.org)

网站：[www.hrecchina.org](http://www.hrecchina.org)



The DOW logo is a red diamond shape with the word "DOW" in white, bold, sans-serif capital letters. A small registered trademark symbol (®) is located at the bottom right of the diamond. The background of the slide features a wavy, metallic texture in shades of grey and blue.

**DOW**

# 巧用时间压力提升员工体验

2021年3月30日

今天忙吗？

最近忙吗？

我的行程满了！



# 时间压力的促进作用



- **绩效：**  
时间压力对个体任务绩效有促进作用  
——RICE & TRAFIMOW, 2012  
时间压力与创新绩效存在倒U曲线关系  
——BAER & OLDHAM, 2006

- **幸福感悖论：**  
在控制了时间压力的损耗作用后，时间压力对幸福感存在促进作用  
——WIDMER, SEMMER, KÄLIN, JACOBSHAGEN, & MEIER, 2012

- **自我评价**  
时间压力能够提高个体在组织中的自我评价，例如个体认为自己是**有能力的、有意义的和有价值的**  
——WIDMER ET AL, 2012

# 时间压力的**损耗**作用



- **身心健康:**  
冠心病、工作-家庭冲突、个体抑郁  
——RÉALE ET AL, 2010; HÖGE, 2009; ROXBURGH, 2004

- **幸福感:**  
——VAN EMMERIK & JAWAHAR, 2006

- **认知与决策:**  
个体在时间压力下更倾向于启发式策略，而非分析式策略  
——YOUNG, GOODIE, HALL, & WU, 2012

## 时间压力与员工体验

促进作用

- 自我成长
- 文化建设

PROS  
&  
CONS

抑制作用

- 压力与疲劳



激励员工自我成长与创新行为




## 商务发展计划

构造具有销售及市场能力的后备队

### 要求

- 内部非销售、市场营销岗位员工
- 在内部寻求销售或市场营销岗位的员工
- 积极主动、有创造性的、客户导向
- 在职业生涯早期，有信心能够处理大量事务

销售分析



团队合作



问题解决



数字营销



客户规划



战略谈判



项目/时间管理



有效倾听



财务知识



产品/市场研究



为期6个月

工作时间

- 80% 本职工作
- 20% 商务发展计划

能力

- 销售
- 市场营销

职业机会

- 销售职位
- 市场推广

体验

- 跨职能
- 跨业务



快速学习  
痛并快乐着  
扩大人际网络

学会了在解决  
客户问题的同时  
识别新的商业  
机会

卓越  
运营

利用有限  
资源使利  
益最大化

自我潜能  
的挖掘

了解了本职  
工作的意义  
及价值

学会了向  
竞争对手  
学习

市场营销及  
销售技能

渠道管理  
了解客户



Dow

## 时间压力与员工体验

### 促进作用

- 自我成长
- 文化建设

PROS  
&  
CONS

### 抑制作用

- 压力与疲劳



促进组织多元化与包容的工作  
环境与**企业文化**的建设

# 全球

10  
Dow ERGs

40%  
员工参与率



# 亚太

7  
Dow ERGs

59%  
员工参与率



# 中国

7  
Dow ERGs

61%  
员工参与率



Mentoring & Reverse Mentoring Program



*Inspire, grow, enjoy*



# 中立的管理者



Seek Together™

## 时间压力与员工体验

### 促进作用

- 自我成长
- 文化建设

PROS  
&  
CONS

### 抑制作用

- 压力与疲劳



## 合理设计员工关怀项目

——帮助员工恢复





# 健康文化指数

## 管理层支持

- 指定员工志愿者并赋予特定且额外的角色以帮助培养健康的文化
- 为员工提供参与组织关于导致工作压力的工作场所问题的决策的机会
- 制定与工作计划设计相关的政策，以减少员工疲劳

# 工作场所

灯光

温度

噪音

湿度



## 专注力练习

修习专注力是一个为期 4 周的活动，可以探索并发现心灵的本质。经历并实践专注力练习，消除负面情绪，积极改变人生，提升身体和情绪能量。活动共同探讨一些专注力练习：

- 探寻意图
- 专注身体
- 观情绪和念头
- 感恩和愿景

## 员工反馈

希望本次课程能一如既往的开设下去，如果没有老师带领练习，也可以组织大家跟着音频一起练习。这是个很好的

**习惯养成**

会议结束后的间隙，会抽几分钟听老师的音频，会让我

**放松**

经常会使用音频练习，白天都是各种会议，很难让我参与线上课程，但是回家后会关注群里发送的音频，跟

**家人们**一起打卡，感谢！

- 为管理人员提供培训，提高他们对与睡眠不良相关的安全和健康风险的理解，并提升他们的相关技能，用以开展降低员工疲劳的工作
- 明确与工作时间设计相关的政策，以减少员工疲劳
- 提供对睡眠健康的自我评估，在适当的时候提供直接的反馈，以及临床转诊
- 开始研究减少蓝光暴露的机会和解决方案
- 提供抑制疲劳驾驶的解决方案



## 压力管理



- 提供安静的、专用的空间，供员工进行放松活动，如深呼吸练习
- 全年赞助或组织社会活动
- 为管理者提供培训，帮助他们识别和减少与工作压力相关的问题，提高个体的韧性与弹性
- 提供员工一起参与工作场所相关问题的决策机会，而这些决策将直接影响员工的工作压力

# 工作场所中的抑郁

# ARE YOU OK?



- ❖ 提高员工自我关怀的技能，成为自我心理健康的拥护者
- ❖ 创建一个心理安全的工作场所，使他们能够畅所欲言

提供抑郁自我评估筛查工具，并监督参与情况

运用宣传册，视频，海报，小册子，时事通讯，或者其他书面或网上信息，以应对抑郁症

员工援助计划

提供免费或有补贴的抑郁症筛查，在适当的时候提供直接的反馈，以及临床转诊

为患有抑郁症的员工提供一对一的或团体方式的咨询

为管理者提供关于工作场所中的抑郁的培训





**Seek**

**Together™**