

Mentőöv a helyzet kezelésére

Személyes gondolatok, ötletek, tanácsok, javaslatok

Kedves Olvasó!

Megyeri Domonkos vagyok az Öntapadó Címke Nyomtatás alapítója, a MiniCRM felhasználója 2012 óta.

Szeretném Önnel megosztani gondolataimat, ötleteimet a helyzet kezelésével kapcsolatban. Remélem talál benne elgondolkodtatót!

Segítséget és ötleteket szeretnék hozni, mivel eltelt 1 hét, mitóta az iskolákat bezárták, és buzdítanak mindenkit arra, hogy maradjon otthon.

Mit tehetünk, hogyan készüljünk fel az előttünk álló időszakra?

A témát 2x2 részre bontottam:

	Személyes	Céges
SOS	Biztonság Pozitív gondolkodás	Biztonság Anyagiak
Előrelátás	Testi / mentális egészség Fejlődés	Alkalmazkodás Segítség

Fontossági sorrendben haladok:

Személyes - SOS

Érdekes volt megtapasztalni, hogy először saját magam és a közvetlen velem egy háztartásban élőkért tettem. Ez ösztönösen jött.

Bevásároltam, hogy ne kelljen ugyanolyan napi-kétnapi rendszerességgel menni és találkozni idegenekkel.

Egyik barátom **egyedül megy vásárolni hetente egyszer**, a családja pedig otthon marad, nem megy sehová. Úgy gondolom, hogy ez az, ami vállalható. Nem fosztjuk így ki a boltokat, mégis van friss élelem. Természetesen tartsuk be az óvintézkedéseket: **kesztyűben, maszkban**.

Miután bevásároltam magamnak és a családomnak, feleségemmel a **szüleinket és az idősebb korosztályt (szomszéd nénit) kérdeztük meg**, hogy mit tehetünk értük? Utána jeleztük nekik, hogy ők a veszélyeztetett korosztály, nekik kell nagyon vigyázniuk magukra. Persze ők már „háborút élünk meg, olyan az immunrendszerünk”... Szóval kicsit erélyesebben kell rájuk szólni, hogy **tényleg maradjanak otthon!** Merjék elfogadni a segítséget! Úgy látjuk, hogy van egy fiatalosabb korosztály, aki gondolkodik, és

mindent megtesz annak érdekében, hogy megfékezze a járvány terjedését. Az idősök pedig nem akarnak szakítani a szokásaikkal, nem akarják komolyan venni, pedig **mi az idősök miatt is vagyunk otthon.**

Egyik rokonom a szomszéd fodrászra mondta, hogy „*jaj, hát Gedeon bácsi biztos nem fertőz*”. Micsodaaa? A vírus nem válogat. Aki elkapja azt megfertőzi. Ő némán hordozó lesz egy-két hétig, eközben terjeszti is magát a hordozó által (aki tünetmentes!), majd a hordozó lebetegszik, és ekkor derül ki, hogy nem kellett volna az előző egy-két hétben felelőtlennek lennie.

És itt térnék ki akkor egy kicsit ki arra, hogy a terjedést úgy tudjuk megfékezni, ha **MINIMÁLISRA CSÖKKENTJÜK A BIOLÓGIAI KÖRNYEZETÜNKET.** Ez azt jelenti, hogy minél kevesebb emberrel találkozunk. Nyilván a velünk egy háztartásban élőkkal nehéz elszeparálódni, de mit tudunk tenni?

- **hetente maximum 1x megyünk boltba, akkor is csak egy ember, vagy ha lehet, online vásárolunk**
- a vásárlás után alapos szappanos kéz- és arcmosás
- a vásárolt áruk tisztítása
- **nem találkozunk senkivel!**
- ebbe beletartozik, hogy az unokák nem találkoznak a nagyszüleikkel. Ez egy nagyon veszélyes terep. Gondoljunk bele: apukának muszáj a munkahelyére mennie, mert nem tud otthonról dolgozni. Ő használja a tömegközlekedést, ahol óhatatlanul találkozni fog egy fertőzöttel. Ő szépen hazaviszi, és megfertőzi a gyermekeit, akik jobb híján a nagyszülőkkel vannak, akik a veszélyeztetett korosztály, így megfertőződnek a nagyszülők is.
- a szüleink, nagyszüleink, rokonaink
- barátaink

(hogy ilyen helyzetben mit érdemes tenni, arról később, az előrelátás részben)

- **Maradjunk otthon!** Tényleg maradjunk otthon. Így a legegyszerűbb nem találkozni senkivel. Tényleg nem tudhatjuk, hogy fertőzünk-e, vagy valaki megfertőz-e minket. Minél hamarabb maradunk otthon minél többen, annál hamarabb tudjuk kordában tartani a járványt. Úgy kell otthon maradni, hogy nem nyitjuk ki a bejárati ajtót!

További fontos gondolatok:

- **Ne pánikoljunk.** Nincs világvége, csak helyzet van. Csökkentsük drasztikusan a hírfogyasztást.
- **Gondolkodjunk pozitívan!** Dr. Csernus Imre bár megosztó, én szeretem a gondolatait. Javasolom a témában vele készült interjút (6p videó):
https://tv2.hu/mokka/325841_csernus-imre-adott-helyzetben-az.html?fbclid=IwAR0y1288wC_hXvyvqP3CbNONXGwrxb6qh5zM8CqerDgjWvYiDw2omQ6RBWM

Tegyük az egészségünk megőrzéséért, immunitásunkért!

- **Szedjün vitaminokat** C vitamin, D vitamin, Béres csepp... kinek mi... orvosi konzultáció után!
- **Aludjunk eleget!** A pihenéssel regenerálódik a szervezetünk.
- **Mozogjunk!** Keveset fogunk mozogni, így váltsuk ki valamivel, ami otthon végezhető. Torna, jóga, fekvőtámasz-felülés, lépcsőzés (ha valakinek házon belül van)

Céges - SOS

Mivel cégvezető vagyok, így ebből a szemszögből közelítem meg a témát. Ha a Kedves Olvasó alkalmazott (bár jobb szeretem a munkatárs kifejezést), akkor segítsen a felettesének, hogy az alábbiak szerint biztonságosan és gördülékenyen menjen továbbra is a vállalkozás, hiszen közös érdek.

Gondoskodjunk a biztonságról itt is!

- rendeljünk el **otthoni munkavégzést**, amennyiben lehet (segítség, ötlet a levél végén). Ellenőrizzük, hogy ehhez minden feltétel adott-e, ha szükséges, akkor pedig oldjuk meg! (ezközigény, szoftverigény)
- ahol muszáj egy helyen dolgoznia több embernek, tartsuk és tartassuk be a **higiéniai előírásokat, hogy megfékezhessük a járvány terjedését**
- kézmosás, kézfertőtlenítés
- szájmasczk, kesztyű, védőszemüveg (mivel a vírus cseppfertőzéssel terjed)
- távolság a munkatársak között (minimum 2 méter)
- időben toljuk el a munkatársak egy helyen tartózkodását, amennyiben lehet. Ez azt jelentheti, hogy:
- egyik héten az egyik fele menjen be dolgozni, a másik héten a másik fele a munkatársaknak.
- korai és késői műszak (vagy három műszak)
- takarítsunk alaposabban. Közös felületek rendszeres fertőtlenítése (szaniterek, kilincsek, konyhai eszközök... amiket több ember is használ). Mobiltelefon, billentyűzet (de óvatosan, hogy ne áztassuk be)
- Több cég átállt az érintésmentes teljesítésre/szállításra (mi pl. egyből igényeltük a GLS-nél, hogy ne kelljen az átvevőnek aláírnia az átvételt, így megfogni a mindenki által tapogatott tollat)

A fentiek betartásával mi zökkenőmentesen dolgozunk, működünk!

Számoljuk ki, hogy „**hány hónap gazdagok**” vagyunk!

A gazdagok a gazdagságot nem pénzben, hanem időben mérik. Ha most felteszem mindkét kezemet, és nem csinállok semmit, mennyi ideig élek meg a jelenlegi életszínvonalamat tekintve? Ugyanezt kell céges szinten is ellenőrizni, hogy ha most nem kapok megrendelést, akkor mennyi ideig életképes a cégem? Ez lesz a kiindulási alap.

Ha nem tudjuk, hogy mennyi költsége van a cégünknek egy hónapban, akkor gyorsan **készítsünk egy táblázatot a kiadásainkról!** Nézzük meg a bankszámlakivonatunkat legalább 2-3 hónapra visszamenőleg (de vannak éves költségek is!), és kategorizáljuk:

- Fix költségek: amik függetlenek attól, hogy hány terméket (vagy szolgáltatást) adunk el (munkabér, járulékok, adók, rezsi, ügyviteli költségek)
- Változó költségek: amik az eladott mennyiségtől függenek (alapanyag, szállítás, csomagolás...)
- Beruházás, alkalmi költség: amik alkalmyszerűen fordulnak elő (bútor, eszköz, oktatás...)

Olvasnivaló:

<https://www.minicrm.hu/blog/2015/11-03/kontrolling-1-resz-adatgyujtes/>

<https://www.minicrm.hu/blog/2015/11-06/kontrolling-ujragondolva-ii/>

Plusz ötletek régebbiről:

<https://www.minicrm.hu/blog/2014/10-18/amit-nem-mersz-az-biztos-hanyatlik/>

Költségcsökkentés

Mik azok a rendszeres költségek, amiken tudok csökkenteni?

Fix költségek:

Általában legnagyobb költsége egy cégnek a munkavállalók költségei. Igen, elküldhetnénk a munkavállalóinkat, de:

- hogy érintene engem, ha engem küldenének el egy ilyen helyzetben?
- ha visszaáll minden a régi kerékvágásba, honnan lesz új munkaerőnk?
- az mennyibe fog kerülni, hogy felvegyük őket?
- és mennyi energia, hogy újra betanítsuk?

Találjuk ki, hogy helyette mit tudunk csinálni!

Mindenképpen kommunikáljunk - hisz egy csapat vagyunk -, hogy mi a helyzet!

Kérdezzük meg őket, hogy ők mit gondolnak, mit látnak, mit tudnak felajánlani

- ha a helyzet indokolja!

Hallottam ötleteket:

- 5 nap helyett 4-et dolgoznak, péntek kötelező szabadság.
- home office-ban csökken a hatékonyság, így arra kérte a cégvezető a dolgozókat, hogy a munkabajárási időt is munkával töltsék. Így a munkára fordított idő nem változik
- volt munkavállaló, aki jelezte, hogy neki van tartaléka, úgyhogy a fizetését majd később szeretné megkapni, csak a járulékokat fizessék utána

Illetve nyilvánvaló, hogy közösen ötleteljünk, hogy akinek felszabadult ideje, azzal hogyan tehet a vállalkozás érdekében.

Nézzük át a többi költségedet is, hogy mi az, amit meg tudunk szüntetni (akár ideiglenesen), vagy csökkenteni tudjuk? Kell a nagyobb csomag? Lejárt a hűség szerződés?

- bankszámla
- telefon, internet, tárhely
- biztosítások
- előfizetések
- rezsi (ha mindenki home office-ből dolgozik, akkor le van tekerve a fűtés? le vannak kapcsolva azok a dolgok, amik nem szükségesek pl.: kávéfőző, hűtő...)?

Ezek a legfontosabbak, hiszen ezeket akkor is kell fizessük, ha leáll minden.

Kalkuláljunk újra, hogy ha ezeket sikerült csökkentenünk, akkor most hány hónapig tartunk ki, ha 0 bevételünk van!

Változó költségek:

Ezek azok, amiket nem szabad megszüntetni. Gondoljuk át, hogy hogyan tudjuk ésszerűsíteni! Tudunk-e kedvezményt kapni a beszállítótól? Pl. ha előre fizetünk. Tudunk-e egyszerűbben, olcsóbban kijönni valamiből? Ésszerűsítsunk!

Beruházások:

Valószínű ez lesz az, amit háromszor is meggondolunk.

Ha valakinek a home office-hoz kell valami eszköz, ha elengedhetetlen, vagy lényegesen javítja a hatékonyságát, mérlegelés után mehet.

Lehet, hogy tudásanyaghoz, vagy hatékonyságnövelő eszközhez kell. Fontoljuk meg, és ha kell, lépünk!

De nem biztos, hogy ez a megfelelő időpont az irodabútorok cseréjére.

Bevételnövelés

Találjuk ki, ötleteljünk magunkban illetve a munkatársakkal is, hogy mit lehet csinálni, mit lehet változtatni!

- Mire vagyunk még alkalmasak?
- Min lehet változtatni kegy kicsit, hogy alkalmazkodjunk a helyzethez?
- Hogyan tudunk többet eladni?
- Hogyan tudunk kiegészítő termékeket eladni?

Fontos! Ebben a helyzetben ne fölöslegesen toljuk le az ügyfeleink torkán a termékünket. Tisztelettel, türelemmel és segítő szándékkal álljunk a dologhoz. Mindenkinek nehéz ez az időszak.

Profitnövelés

Igen, külön kategória, hogy a profittal/árréssel is kell foglalkozni. Mit tudunk tenni annak érdekében, hogy kisebb költséggel, produktívabban nagyobb árrésre telessünk szert?

Nem gondolom, hogy be kellene állni az árdrágítás sorába, ugyanakkor ha felszabadult időnk, meg tudjuk nézni, hogy

- hol vannak szabad kapacitások?
 - hol vannak olyan dolgok, amiket akár automatikusan el lehet végezni/ végeztetni pl. géppel, szoftverrel?
 - hol lehet optimalizálni, hatékonyságot növelni?
 - az információk megfelelően áramlanak-e a munkatársak között, mindenki tudja-e (akár egy home office-os helyzetből is), hogy mikor mi dolga?
 - hol ereszt a folyamatunk? Hol hullanak ki lehetőségek?
- Ebbe is be kell vonni a munkatársakat!

Személyes - Előrelátás

Az első otthoni hét elején bújtam a híreket. Minél több információt akartam. Tudni akartam, hogy mi ez az egész, mit tudok tenni... Aztán azt vettem észre, hogy ez több hétig, hónapig el fog tartani, **nem tölthetem el az időmet azzal, hogy állandóan a híreket bújom.** Így napi 1x vagy maximum 2x ránézek a hírekre, röviden! és csinálom a dolgomat. Fontos, hogy **hiteles forrásból tájékozódjunk**, és ha a **közösségi média** (ezt is nagyban csökkentettem) felkap valamit, akkor annak járjunk utána, vagy legalább józanul gondolkodjunk, hogy **igaz-e a hír?!**

Kitaláltuk, hogy **rakjunk rendet** itthon. Ki is kellett alakítani az otthoni munkavégzéshez a helyet, és ha már rendet raktunk, **takarítsunk is ki.** Alaposan. **Selejtezzünk**, így könnyebb rendet is rakni, és ha felszabadult időnk, akkor **nekieshetünk a „kellene” dolgoknak.** „Ezt a szekrényt át kellene pakolni” „Ki kellene selejtezni a ruháimat”... Higgyük el, meg fogunk könnyebbülni. No meg a tevékenység le is köt.

Hiányoztak a szüleink, rokonaink, barátaink. Felhívtuk őket telefonon, hogy hogy vannak. A kötelező „minden OK” után egyikünk sem akarta letenni a telefont. Aztán elkezdődött rendszeresen egy kicsit bővebb beszélgetés. Mint amikor személyesen találkozunk. És nagyon jó érzés töltött el minket, hogy nem vagyunk egyedül. Tudunk együtt beszélgetni a dolgokról, együtt nevetni, oldani a feszültséget. Úgyhogy bíztatok mindenkit: **hívjuk fel a rokonainkat, barátainkat, ismerőseinket.** Hiányoznak most ezek az emberi kapcsolatok, tehát pótoljuk őket! Ha lehet, **videóbeszélgetést** indítsunk, ez egy kicsit többet is ad, hogy láthatjuk is egymást. A telefonszámlánk védelme érdekében használjunk wifis hívásokat (Messenger, Viber, Skype, FaceTime, WhatsApp...)

Tanuljunk! A tudás mindig érték. Tanuljunk

- a hobbinkhoz valamit (fotózás, főzés, varrás, barkácsolás, kertészkedés...), mert ez boldogsággal fog eltölteni.
- szerezzünk új ismereteket valami olyan területen, ami érdekel
- tanuljunk végre nyelvet, vagy „kellene” dolgokat („meg kellene tanulni angolul”)
- tanuljunk meg vakon 10 ujjal gépelni

Őrizzük meg a mentális egészségünket is.

Azon kívül, hogy nem bújom állandóan a híreket, és pozitívan gondolkodom, én a Headspace meditációs alkalmazást használom. Most ingyenesen hozzáférhető pár kurzus, ami kifejezetten a helyzet kezelésében van segítségünkre:

- Nyugtató meditációk (Stresszoldás, Séta otthon, Fókuszálás)
- Kurzusok (Alapok, Hogyan alkalmazkodjunk a változáshoz?)
- SOS „ülések” (Pánik, Túlterhelődés)
- Edzések (Szorongás újrafogalmazása, Stresszlevezetés)
- Segítség alváshoz
- Tippek a nehéz időkre (Múlандóság és változás, Emlékezz, az ég kék!)

Segít megnyugodni, a jelenben lenni, figyelni önmagadra.

Most kevesebb megy

Fogadjuk el, hogy megváltoztak a körülmények. Sokak körül ott rohangálnak a kisgyerekek, másoknak be kell segíteni a nagyobbak tanulásába, vagy éppen az idősebb korosztályt kell ellátni a szükséges dolgokkal. **Ne várjuk el önmagunktól, hogy ugyanarra vagyunk képesek!** Lassan, de biztosan!

Nem vagyunk egyedül!

Mások is hasonlókkal küzdenek. Kik kisebb gondokkal, kik még nagyobbakkal, mint mi. De nem vagyunk egyedül. Osszuk meg gondolatainkat másokkal, beszéljünk arról, hogy milyen ötleteink, megoldásaink vannak a jelenlegi helyzetben, és próbáljuk meg a pozitív gondolkodásunkat átragasztani másra, vagy legalább csak egy kis mosolyt csalni az arcára. Kérdezzük meg, hogy Ő hogy van!

Céges - Előrelátás

Hogyan tudunk alkalmazkodni?

Mi változik a piacunkon?

Visszaestek vagy eltűntek a megrendelések, fizető vendégek?

Mit tudok változtatni?

Webshop? Kiszállítás?

Vagy éppen megnőtt a kereslet? Hogyan tudjuk őket biztonsággal

(egészségesen) kiszolgálni? Tudunk-e csiszolni, hogy hatékonyabbak legyünk?

Hogyan tudunk váltani?

Ha teljesen ellehetetlenedett a vállalkozás, akkor hogyan tudunk váltani?

Mi az amit tudunk? Milyen tudás, tapasztalat, tehetség, szaktudás... birtokában vagyunk?

Írjuk össze, hogy mi az a tudás vagy készség, aminek birtokában vagyunk?

Mindent! Ez alapján el fogunk tudni indulni...

Mi vagy ki tudna segíteni?

Nem szégyen segítséget kérni! Az emberek alapvetően szeretnek segíteni, pláne a mostani helyzetben! Nyugodtan tegyük ki a FB-ra, vagy keressünk a kérdésünknek megfelel csoportot, és oda írjuk ki. Vagy ha van közvetlen kontaktunk, keressük meg őt!

Számos megoldást látok, hogy online megoldásra álltak át. Sorra jönnek pl. az online jógaórák, korrepetálások... Ha van lehetőségünk, támogassuk anyagilag is őket, legalább le is tesznek valamit az asztalra!

Mi kinek tudnánk segíteni?

Van-e tudásunk vagy készségünk, amit fel tudnánk ajánlani segítségképp?

És ezen a ponton szeretném én felajánlani a segítségemet!

Azt gondolom, hogy 17 év vállalkozói tapasztalat után láttam már ezt-azt. 3 évig jártam cégvezető-képzőbe, ahol hozzánk hasonló KKV-k vezetőivel külön Mesterelme találkozó is volt havonta, így mindannyian beleláttunk egymás különféle kérdéseibe, és választ is adtunk egymásnak. Hihetetlen felemelő volt. Volt egyszer, hogy egyik társunk úgy jött, hogy „van egy nagy problémám, de ezt biztosan nem fogjátok tudni megoldani”. Melankólikus, tehetetlen és tanácstalan volt. Mondtuk, hogy csak mondja el. Kb. 45 perc ötletelés után három konkrét megoldási lehetőség is a papírjára került, és ami a legszebb volt, közben kiderült az arca. Lelkes lett, és tetterre kész. Felvillanyozva ment haza. Legközelebbi alkalommal mondta, hogy a legelső ötlet, hogy megbeszéli az illetékessel a problémát, egyből elkezdte megoldani a helyzetet.

Két területen szeretném felajánlani a segítségemet:

Egyrészt nálunk az átállás az otthoni munkavégzésre (akinél lehet) úgy történt, hogy az irodából mindenki hazavitte a monitorját, hogy kényelmesen dolgozhasson otthonról, és... ennyi. MiniCRM-et használunk és G-Suite-et, így ami csak lehet, a felhőben van. Ha a MiniCRM-mel kapcsolatban segíteni tudok (mi ez az egész, mit nyújthat Önnek, milyen előnye származik belőle, hogyan lehet Önnek is MiniCRM-je), állok rendelkezésre! Kérem, küldjön egy válasz e-mailt egy telefonszámmal, amin felhívhatom, és vissza fogom hívni.

Másrészt a tudásomat szeretném adni. Ha van valami problémája jelenleg, amivel küzd, akkor kérem, hogy válasz e-mailben írja meg, hogy mi a helyzet, mi a probléma, milyen megoldási lehetőségeket próbált, és miben vár segítséget! Hátha tudok rá ötletet mondani. Más szemszögből mindig máshogy néz ki a probléma, és sokszor kell ez a külső szem. Aztán lehet, hogy nem én leszek a megoldás, de lehet, hogy tudok valakit, aki majd segít.

Segítsünk egymásnak!

Vigyázzon Magára, a családjára, az idősekre!

Megyeri Domonkos

Az Öntapadó Címke Nyomtatás alapítója