طلب تعديلات في العمل

صفحة واحدة · أرسلها بالبريد الإلكتروني

أربعة طلبات قليلة التكلفة ومحددة ويمكن التحقق منها في مستند مؤرَّخ، لا وصفٌ لمدى سوء الحال. املأه وأرسله بالبريد الإلكتروني واحتفظ بنسخة خارج حساب العمل.

إلى — المدير المباشر

نسخة إلى — الموارد البشرية

التاريخ

1 · الطلب في سطر واحد

صياغة مقترحة — غيّر العدد إن لزم

أكتب إليكم لأطلب _____ تعديلات تتعلق بحالة صحية، وهي مبيّنة أدناه.

2 · ما تفعله النوبات بالعمل

الأداء لا الإحساس. اذكر الأرقام من الأشهر الثلاثة الأخيرة

النوبات في الشهر

المدة المعتادة

أيام العمل المتأثرة في 3 أشهر

ما يصبح مستحيلًا أثناء النوبة — الشاشات، القيادة، الاجتماعات، المكتب المفتوح

3 · التعديلات — الأقل تكلفة أولًا

- ☐ في اليوم الذي أستيقظ فيه مع نوبة، أبدأ متأخرًا وأعوّض الساعات في الأسبوع نفسه، دون أن يُحتسب ذلك إجازة مرضية
- ☐ عشرون دقيقة في غرفة الإسعافات الأولية أو الغرفة الهادئة عند بداية النوبة، وكثيرًا ما يعني ذلك أنني أُكمل اليوم بدل أن أخسره
- ☐ مكتب بعيد عن الإضاءة المباشرة لألواح LED في السقف، أو إطفاء اللوح الذي فوق مكتبي
- ☐ حضور الاجتماعات صوتيًا مع إطفاء الكاميرا أثناء النوبة
- ☐ إشعار مسبق قبل ورش العمل التي تستغرق يومًا كاملًا، حتى أخطط لها
- ☐ غير ذلك: _____

كل طلب قاعدة لها سبب محدد، فيمكن قبوله أو رفضه. أما «المرونة» فلا يمكن هذا ولا ذاك.

4 · ما لا أطلبه

الفقرة التي توقف التخمين. اشطب ما لا ينطبق

لا أطلب تقليل ساعات عملي، ولا تغيير مسؤولياتي، ولا نقل أي جزء من عملي إلى زميل. _____

5 · الخطوة التالية، مع تاريخ

هل يمكن أن نخصص خمس عشرة دقيقة قبل _____ لنتفق على ما يمكن تطبيقه منها؟ يسعدني تجربة أيٍّ منها لمدة شهر ثم مراجعته.

التوقيع

لا تذكر: تاريخ تشخيصك، والإشارات القانونية، والاعتذارات، ونظريات المحفّزات التي لست متأكدًا منها بعد. فهذه الأربعة كلها تغيّر نبرة الرد.

بعد الإرسال

احفظ نسخة في مكان غير بريد العمل. إذا جاءت الموافقة جزئية، فردّ مؤكدًا ما اتُّفق عليه في قائمة. وإذا كان الرد رفضًا، فاطلب السبب كتابةً واسأل عمّا يمكن تطبيقه بدلًا من ذلك.

نموذج طلب، وليس استشارة قانونية أو طبية. تختلف الالتزامات من بلد إلى آخر — تحقّق مما ينطبق حيث تعمل.

migrainejournal.app/ar/downloads

مجاني للطباعة والمشاركة · يُرجى وضع رابط بدل إعادة الرفع