

# כיצד לנהל שינויים בעבודה

שינויים בעבודה קורים ממספר סיבות ויכול להיות קשה להיות מוכנים. הנה מה שכדאי לזכור.

בין אם מדובר בשינוי ארגוני, עזיבת עמית לעבודה, הסתגלות לעבודה מרחוק או שינויים אחרים - יכול להיות קשה מאוד לדעת היכן אתם עומדים. חשוב להבין כיצד הלחץ של שינויים כאלה עשוי להשפיע עליכם. אנשים שעברו שינויים במקום העבודה עלולים לחוות מגוון רחב של רגשות או תסמינים כגון אשמה, כעס, תשישות או חרדה.

כיצד אנו רואים שינוי 

הטבע האנושי נוטה להתמקד בהיבטים השליליים של השינוי. למרות ששינוי יכול לאיים על השליטה והביטחון שלנו בחיינו, שינויים מסוימים יכולים להיות חיוביים בסופו של דבר.

לא משנה מה השפעת השינוי, היא יכולה להיות מרחיקת לכת בכל חיי העבודה והבית שלנו. עד שנוכל להחזיר את הדברים למסלולם, טוב להיות מוכנים לתגובות קצת שונות ממה שהורגלנו אליהן.



### קיים מגוון של משאבים זמינים עבורכם ועבור יקיריכם באתר [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כאשר אתם זקוקים לה ביותר. לרשותכם מגוון נושאים בתחומים כגון בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר, ועוד.

## כיצד תעזרו לעצמכם

בעוד שלא תמיד ניתן לשלוט בשינוי, אנחנו יכולים לפחות לשלוט בתגובות שלנו אליו. הנה כמה דרכים להפחתת ההשפעה הרגשית של השינוי:

- לנוח הרבה.
- לאכול ארוחות בריאות באופן סדיר.
- להימנע משימוש בסמים או באלכוהול כ'בריחה'.
- להמתין לקבלת החלטות חשובות.
- להכיר במחשבות וברגשות שלכם לגבי מה שמתרחש. כל אלה הם נורמליים.
- דברו עם אנשים שאתם סומכים עליהם.
- נסו לעשות פעילויות שאתם אוהבים.
- בקשו עזרה אם אתם זקוקים לה.

## כיצד לעזור לאנשים סביבכם

השפעות השינוי בעבודה עשויות להיות מורגשות גם על ידי הסובבים אתכם, לכן חשוב לחבור יחד כדי לתמוך אחד בשני. ניתן להתחיל על ידי הקשבה ברוב קשב ולהבין איך אחרים מרגישים. נסו לכבד נקודות מבט שונות ולהבין שכל אדם צריך את הזמן שלו כדי להתאושש ולחזור לשגרה. יש לעודד גישה לפתרונות רווחה רגשית או לקבוצה קהילתית כבסיס תמיכה.

## איך להסתגל למצב החדש שלכם


מציאת הנישה שלכם במצב עבודה חדש ומשתנה יכולה לקחת זמן. עם זאת, יש כמה דברים שאתם יכולים לעשות כדי להסתגל טוב יותר, כגון:

- שוחחו על הרגשות או החששות שלכם עם ממונה.
- שאלו כיצד השינויים ישפיעו עליכם, כולל כיצד יבוצעו המשימות במבנה הארגוני החדש.
- נצלו את היתרונות שלכם, כולל פתרונות הרווחה הרגשית שלכם.

## דברים שצריך לזכור

ימים טובים יותר לפניכם. זה פשוט עלול לקחת לאחרים זמן רב יותר להגיע לנקודה הזאת. עצם השלמת המשימות היומיומיות היא צעד ענק בכיוון הנכון. הדברים ילכו וייעשו קלים יותר. רמות השינה והאנרגיה שלכם ישתפרו. אפילו הרגשות שלכם לגבי ההווה והעתיד יהפכו חיוביים יותר. תוכלו שוב ליהנות מהחיים.

הטבת פתרונות הרווחה הרגשית שלכם מציעה לכם ולמשפחותיכם סיוע סודי כדי לסייע לכם להתמודד עם מגוון רחב של בעיות אישיות, בריאותיות או הקשורות לעבודה. השירותים הללו יעזרו לכם להתמודד עם לחץ, להתגבר על חרדה או דיכאון ולהתמודד עם אבל או אובדן. מומחי הרווחה הרגשית שלנו זמינים בכל עת ובכל יום.

תמיכה קריטית בעת הצורך   
בקרו באתר [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) למשאבי תמיכה ומידע קריטיים נוספים.

כדי לקבל גישה למידע ספציפי על הטבות   
בקרו באתר [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) והיכנסו עם קוד הגישה שלכם:

התקשרו לתמיכה 

# Optum