

Cara mengurus perubahan di tempat kerja

Terdapat beberapa sebab berlakunya perubahan di tempat kerja dan ia mungkin sukar untuk anda bersedia menghadapinya. Ingat perkara-perkara ini.

Sama ada penstrukturan semula, rakan sekerja berhenti, penyesuaian kepada bekerja jarak jauh atau perubahan lain – ia boleh menjadi sukar untuk anda menetapkan pendirian anda. Penting untuk anda memahami impak tekanan yang disebabkan oleh perubahan tersebut kepada anda. Mereka yang telah melalui perubahan di tempat kerja mungkin mengalami pelbagai emosi atau gejala seperti rasa bersalah, marah, penat atau bimbang.



Cara melihat perubahan

Fitrah manusia cenderung untuk fokus kepada perkara negatif yang datang dengan perubahan. Perubahan kadang kala boleh mengancam kawalan dan keselamatan dalam kehidupan kita, tetapi ada beberapa cabaran yang boleh menjadi positif.

Walau apa pun kesannya, ia boleh turut mempengaruhi kerja dan kehidupan peribadi kita. Sehingga kita dapat memulihkan keadaan seperti biasa, bersedia dengan tindak balas luar biasa boleh juga membantu kita.



Cara anda membantu diri anda

Walaupun perubahan tidak selalu boleh dikawal, kita boleh sekurang-kurangnya mengawal tindak balas kita. Berikut adalah beberapa cara untuk mengurangkan impak perubahan emosi:

- Banyakkan berehat.
- Kerap makan makanan berkhasiat.
- Jangan mengambil dadah atau arak sebagai 'penyelesaian.'
- Tunggu daripada membuat keputusan drastik.
- Akui fikiran dan perasaan anda terhadap situasi semasa. Ia perkara biasa.
- Bercakap dengan orang yang anda percayai.
- Lakukan aktiviti yang anda minati.
- Minta bantuan jika anda memerlukannya.



Cara membantu orang sekeliling anda

Kesan perubahan di tempat kerja mungkin dirasai oleh individu di sekeliling anda juga, jadi penting untuk saling menyokong. Mulakan dengan mendengar dengan teliti dan mengakui perasaan orang lain. Cuba hormati sudut pandangan yang berbeza dan fahami setiap orang memerlukan masa tersendiri untuk pulih seperti biasa. Galakkan akses kepada Solusi Kesejahteraan Emosi atau kumpulan komuniti sebagai pangkalan sokongan.



Cara menyesuaikan diri dengan situasi baharu

Anda mungkin mengambil sedikit masa untuk mencari nic anda dalam situasi kerja yang baru berubah. Namun, terdapat beberapa perkara yang anda boleh lakukan untuk menyesuaikan diri dengan lebih baik, seperti:

- Bincangkan perasaan atau kebimbangan anda dengan penyelia.
- Tanyakan bentuk perubahan yang akan berlaku kepada anda, termasuk cara melakukan tugas dalam struktur organisasi baharu itu.
- Manfaatkan faedah anda, termasuk Solusi Kesejahteraan Emosi anda.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk anda dan orang tersayang di [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa traumatik, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, sokongan remaja dalam krisis dan banyak lagi.



Sila ingat

Hari yang lebih baik bakal menyusuli. Ia mungkin mengambil masa yang lebih lama untuk orang lain mencapai tahap itu. Hanya dengan menyelesaikan tugas harian adalah satu langkah besar dalam arah yang betul. Perkara akan menjadi lebih mudah. Mutu tidur dan tahap tenaga anda akan bertambah baik. Malah perasaan anda tentang masa kini dan hadapan akan menjadi lebih positif. Anda akan menikmati hidup semula.

Manfaat Solusi Kesejahteraan Emosi anda menawarkan bantuan sulit kepada anda dan keluarga anda untuk membantu anda menangani pelbagai isu peribadi, kesihatan atau berkaitan kerja. Perkhidmatan percuma ini membantu anda mengurus tekanan, mengatasi kebimbangan atau kemurungan dan menangani kesedihan atau kehilangan. Solusi Kesejahteraan Emosi kami tersedia setiap hari pada bila-bila masa.



Sokongan kritikal apabila anda perlukannya

Lawati optumwellbeing.com untuk sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Untuk mengakses maklumat faedah khusus

lawati livewell.optum.com dan log masuk dengan kod akses anda:



Hubungi untuk sokongan



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

© 2024 Optum. Hak cipta terpelihara. WF12062251 143708-022024 OHC