



## المرونة في مكان العمل

المرونة هي قدرة الشخص على التكيف والنمو بعد الأحداث التي تسببت في ضغطه

أينما تعمل ستجد نفسك في نهاية المطاف في موقف عصيب. إن القدرة على التعافي، وعلى التحلي بالمرونة، هي عنصر أساسي للتأقلم مع ذلك.

المرونة هي قدرة الشخص على التكيف والنمو بعد الأحداث التي تسببت في ضغطه عندما تجعلك الحياة تمر بظرف مؤسف أو نكسة ما، هل تجد نفسك قادرًا على التأقلم مع الوضع؟ المرونة في العمل أيضًا تتمثل في اختيار الفرد الاستمرار في المسار عندما يكون هناك ضغط يجعلك تفقد الأمل أو تترك العمل.

فالمرونة أمر ضروري في مكان العمل بالنسبة للموظفين (والإدارة) للتأقلم مع الأشخاص و/أو الأحداث داخل



المؤسسة، ومع الأحداث الخارجية التي تؤثر على المؤسسة. وقد تؤدي إلى زيادة الرضا الوظيفي، وتقليل التوتر، وزيادة السعادة والإنتاجية، ورفع الروح المعنوية والإبداع، وتقليل معدل إصابة الموظفين بالمرض ومعدل دوران العمالة.

## المرونة هي قدرة الشخص على التكيف والنمو بعد الأحداث التي تسببت في ضغطه

### تعزيز المرونة - نصائح للموظفين



- الإيمان بنفسك بأنك ستواجه التحديات عندما تنشأ يُعرف باسم الكفاءة الذاتية. فأنت تقبل بوضوح أنه ستكون هناك تحديات، ولكنك تعزز هذه القناعة بأنك قادر على التغلب عليها.
- الأشخاص المرنة ترى المشاكل كفرصة لإيجاد حلول جديدة في مكان العمل. بدلاً من الخوف من المشاكل أو تجنبها، فإن الشخص الذي يتمتع بقدرة على التعافي واستعادة توازنه النفسي سيواجه هذه المشاكل بمنتهى الانفتاح.
- إذا ارتكبت خطأ، فلا تلم نفسك عليه. التعلم من الأخطاء والتقدم للأمام سيعزز المرونة لديك.
- الموظفون المرنون سيحددون بشكل استباقي المشاكل المحتملة ويتخذون إجراءات لمنعها. لا تنتظر لحين وقوع الكارثة قبل أن تعمل على إيجاد حل لها.
- إن ملاحظات الآخرين لا تقدر بثمن بالنسبة للأشخاص المرنة. يمكنك رد الجميل من خلال تقديم حلول لمشاكل زملائك في العمل.
- العناية بالذات أمر بالغ الأهمية. احصل على قسط كافٍ من النوم، وتناول طعامًا صحيًا، ومارس الرياضة بانتظام قدر المستطاع.

### تعزيز المرونة - نصائح للمديرين



- حدد عوامل الضغط المرتبطة بالعمل الأكثر تأثيرًا على موظفيك، ثم يمكنك وضع خطة مستهدفة لبناء ثقافة مكان عمل صحية ومرنة.
- قد تكون برامج التدريب الرسمية على المرونة طرقًا مبتكرة وفعالة لتعزيز صحة الموظفين والأداء التنظيمي.
- تأكد من أن أكبر عدد ممكن من مستويات الإدارة يُنظر إليها بوضوح على أنها تشارك في برامج المرونة في مكان العمل.
- نادرًا ما يكفي "الحديث" ببساطة عن خلق ثقافة المرونة في مكان العمل؛ فذلك يتطلب التزامًا بالدعم على مستوى الشركة وفتح خطوط التواصل.
- اسمح بتنفيذ جداول عمل مرنة حيثما أمكن ذلك.
- حاول تجنب الإدارة الدقيقة. دع موظفيك يقومون بعملهم بشعور من الاستقلالية.

## التعلم من الأخطاء والتقدم للأمام سيعزز المرونة لديك.

مهما كان دورك في مكان العمل، فإن تعزيز المرونة من شأنه أن يكون له فوائد متعددة. وقد يساعدك ذلك على مواجهة التحديات والتجارب الجديدة خارج منطقة راحتك. قد يمنحك ذلك إحساساً أفضل بتقدير الذات. قد يساعدك ذلك في حل المشكلات. وفوق كل شيء، قد يساعدك ذلك على العمل بفعالية أثناء إدارة عوامل الضغط في مكان العمل.

إذا كنت تكافح من أجل التعافي من عوامل الضغط في حياتك، فكن شجاعاً واطلب المساعدة عند اللزوم. وتحدث مع موظفي الموارد البشرية لديك حول الدعم المتاح لك داخل مؤسستك أو رتب مقابلة مع أخصائي صحة نفسية معتمد. وبفضل الخطة السليمة والسلوك الملائم، سنتعلم كيفية التعافي بشكل أفضل عندما تظهر المشكلة التالية.

### الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



# Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالعناية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC