

תמיכה במצבים קריטיים



חוסן נפשי במקום העבודה

חוסן נפשי הוא היכולת של אדם להסתגל ולצמוח בעקבות אירועים מלחיצים

בכל מקום שבו אתם עובדים, בסופו של דבר תמצאו את עצמכם במצבים מלחיצים. היכולת להתאושש ולהיות גמישים, היא מרכיב מרכזי להתמודדות עם מצבים אלה.

חוסן נפשי הוא היכולת של אדם להסתגל ולצמוח בעקבות אירועים מלחיצים. כשהחיים מציבים בפניכם נסיבות מצערות או מכשולים, האם אתם מסוגלים להסתגל? החוסן הנפשי פועל גם כאשר אתם בוחרים להישאר במסלול כאשר יש עליכם לחץ לוותר או לעזוב.

חוסן נפשי הינו הכרחי במקום העבודה כדי שהעובדים (והנהלה) יוכלו להתמודד עם אנשים ו/או



אירועים בתוך הארגון, ועם אירועים חיצוניים המשפיעים על הארגון. זה יכול להוביל לשביעות רצון מוגברת בעבודה, פחות לחץ, אושר גדול יותר, פרודוקטיביות גבוהה יותר, מורל ויצירתיות מוגברת, ופחות מחלות ותחלופה של הצוות.

חוסן נפשי הוא היכולת של אנשים להסתגל ולצמוח בעקבות אירועים מלחיצים

בניית חוסן נפשי - טיפים לעובדים



- אמונה בעצמכם שאתם יכולים לעמוד באתגרים כשהם מתעוררים נקראת מסוגלות עצמית. אתם משלימים עם העבודה שיהיו אתגרים, אבל אתם שומרים על האמונה שאתם יכולים להתגבר עליהם.
- אנשים בעלי חוסן נפשי רואים בבעיות הזדמנות למצוא פתרונות חדשים במקום העבודה. במקום לפחד או להימנע מבעיות, אנשים שיכולים לחזור לעצמם יתמודדו מולן בגלוי.
- אם טעיתם, אל תלקו את עצמכם על זה. למידה מטעויות והתקדמות הלאה יבנו את החוסן הנפשי שלכם.
- עובדים בעלי חוסן נפשי יזהו באופן יזום בעיות פוטנציאליות ויפעלו כדי למנוע אותן. אל תחכו עד שיתרחש איזשהו אסון בכדי לפעול לפתרון.
- אנשים בעלי חוסן נפשי מעריכים משוב של אחרים. אתם יכול להציע להם פתרון לבעיות של עמיתכם לעבודה.
- טיפול עצמי הינו חשוב. שנו כמה שיותר, אכלו בריא, והקיפידו על שגרת פעילות גופנית סדירה במידת האפשר.

בניית חוסן נפשי - טיפים למנהלים



- זהו את גורמי הלחץ המשפיעים ביותר על העובדים שלכם, ואז תוכלו לפתח תוכנית ממוקדת לבניית תרבות מקום עבודה בריאה ועמידה.
- תכניות הכשרה רשמיות לחוסן נפשי יכולות להיות דרכים חדשניות ויעילות להעצים את בריאות העובדים ואת הביצועים הארגוניים.
- ודאו שמספר רב ככל האפשר של דרגות ניהול יראו מעורבות באופן גלוי בתוכניות חוסן נפשי במקום העבודה.
- לעתים רחוקות לא מספיק רק "לדבר" על יצירת תרבות חוסן נפשי במקום העבודה; נדרשת מחויבות לתמיכה בכלל החברה וקווי תקשורת פתוחים.
- אפשרו יישום של לוחות זמנים גמישים לעבודה היכן שניתן.
- נסו להימנע מניהול-מיקרו: תנו לעובדים שלכם לעשות את העבודה שלהם בתחושת אוטונומיה.

למידה מטעויות והתקדמות הלאה יבנו את החוסן הנפשי שלכם.

לא משנה מה התפקיד שלכם במקום העבודה, לחוסן נפשי ישנם יתרונות רבים. זה יכול לעזור לכם להתמודד עם אתגרים וחוויות חדשים מחוץ לאזור הנוחות שלכם. זה יכול להעניק לכם תחושת הערכה עצמית משופרת. זה יכול לעזור בפתרון בעיות. ומעל לכל, זה יכול לעזור לכם לתפקד ביעילות כשאתם מנהלים את גורמי הלחץ במקום העבודה.

אם אתם מתקשים להתאושש מגורמי הלחץ בחייכם, אזרו אומץ ובקשו עזרה בעת הצורך. שוחחו עם צוות משאבי האנוש שלכם לגבי התמיכה הזמינה עבורכם בארגון שלכם, או שקלו להיפגש עם אשת/איש מקצוע מוסמכת/ת לבריאות הנפש. עם התוכנית והגישה הנכונים, תלמדו לחזור לעצמכם בצורה טובה יותר כשהבעיה הבאה תצוץ.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.