

# Sostegno **essenziale**



## **Resilienza sul luogo di lavoro**

La resilienza è la capacità di una persona di adattarsi e crescere dopo eventi stressanti.



Indipendentemente dal luogo di lavoro, a un certo punto ti ritroverai in una situazione stressante. La capacità di riprendersi, di essere resilienti, è un elemento chiave per affrontarla.

La resilienza è la capacità di una persona di adattarsi e crescere dopo eventi stressanti. Quando la vita ti presenta una sfortunata circostanza o un ostacolo, sei in grado di adattarti? La resilienza si esprime anche quando si sceglie di mantenere la rotta nei momenti in cui la pressione spingerebbe ad arrendersi o lasciar perdere.

La resilienza è necessaria sul luogo di lavoro affinché i dipendenti (e la direzione) possano affrontare persone e/o eventi all'interno dell'azienda ed eventi esterni che hanno un impatto sull'azienda stessa. Può portare a una maggiore soddisfazione sul lavoro, meno stress, maggiore felicità, maggiore produttività, morale più alto, maggiore creatività, meno malattie e minore turnover del personale.

## La resilienza è la capacità di una persona di adattarsi e crescere dopo eventi stressanti.



### **Come aumentare la resilienza: suggerimenti per i dipendenti**

- Credere in sé stessi per affrontare le sfide quando si presentano si chiama auto-efficacia. Accettiamo consapevolmente che ci saranno delle sfide, ma abbiamo la convinzione di poterle superare.
- Le persone resilienti vedono i problemi come un'opportunità per trovare nuove soluzioni sul luogo di lavoro. Piuttosto che temere o evitare i problemi, una persona resiliente li affronta direttamente.
- In caso di errore, è importante non essere troppo duri con se stessi. Imparare dagli errori e andare avanti ti aiuterà a diventare più resiliente.
- I dipendenti resilienti identificano in modo proattivo i potenziali problemi e agiscono per prevenirli. Non aspettate che si verifichi un disastro prima di cercare una soluzione.
- Per le persone resilienti, il feedback degli altri è considerato inestimabile. Puoi ricambiare proponendo metodi di problem solving ai colleghi.
- Prendersi cura di sé è importante. Cerca di dormire a sufficienza, mangiare in modo sano e, se possibile, fare attività fisica regolarmente.



### **Come aumentare la resilienza: suggerimenti per i manager**

- Individua i fattori di stress lavorativo più significativi per i vostri dipendenti, dopodiché potrai sviluppare un piano mirato per creare una cultura lavorativa sana e resiliente.
- I programmi strutturati di formazione sulla resilienza possono essere un metodo innovativo ed efficace per migliorare la salute dei dipendenti e le performance aziendali.
- Assicurati che il maggior numero possibile di figure dirigenziali sia visibilmente impegnato nei programmi di resilienza sul luogo di lavoro.
- Raramente è sufficiente parlare semplicemente della creazione di una cultura lavorativa resiliente: è necessario impegnarsi a fornire supporto a livello aziendale e garantire linee di comunicazione diretta.

- Consenti l'istituzione di orari di lavoro flessibili, ove possibile.
- Cerca di evitare la microgestione. Lascia che i dipendenti svolgano il loro lavoro sentendosi autonomi.

## Imparare dagli errori e andare avanti ti aiuterà a diventare più resiliente.

Qualunque sia il tuo ruolo sul posto di lavoro, aumentare la resilienza può avere molteplici vantaggi. Può aiutarti ad affrontare sfide e nuove esperienze al di fuori della tua zona di comfort. Può incrementare la tua autostima. Può aiutare nella risoluzione dei problemi. E, soprattutto, può aiutarti a essere efficace nella gestione dei fattori di stress sul luogo di lavoro.

Se fatichi a riprenderti a causa dei fattori di stress presenti nella tua vita, fatti coraggio e chiedi aiuto, quando necessario. Rivolgiti alle Risorse umane per sapere quale forme di sostegno hai a disposizione a livello aziendale oppure a uno specialista in salute mentale. Con il piano e l'atteggiamento giusti, imparerai a riprenderti più facilmente quando si presenterà un altro problema.



### Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

# Optum

**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC