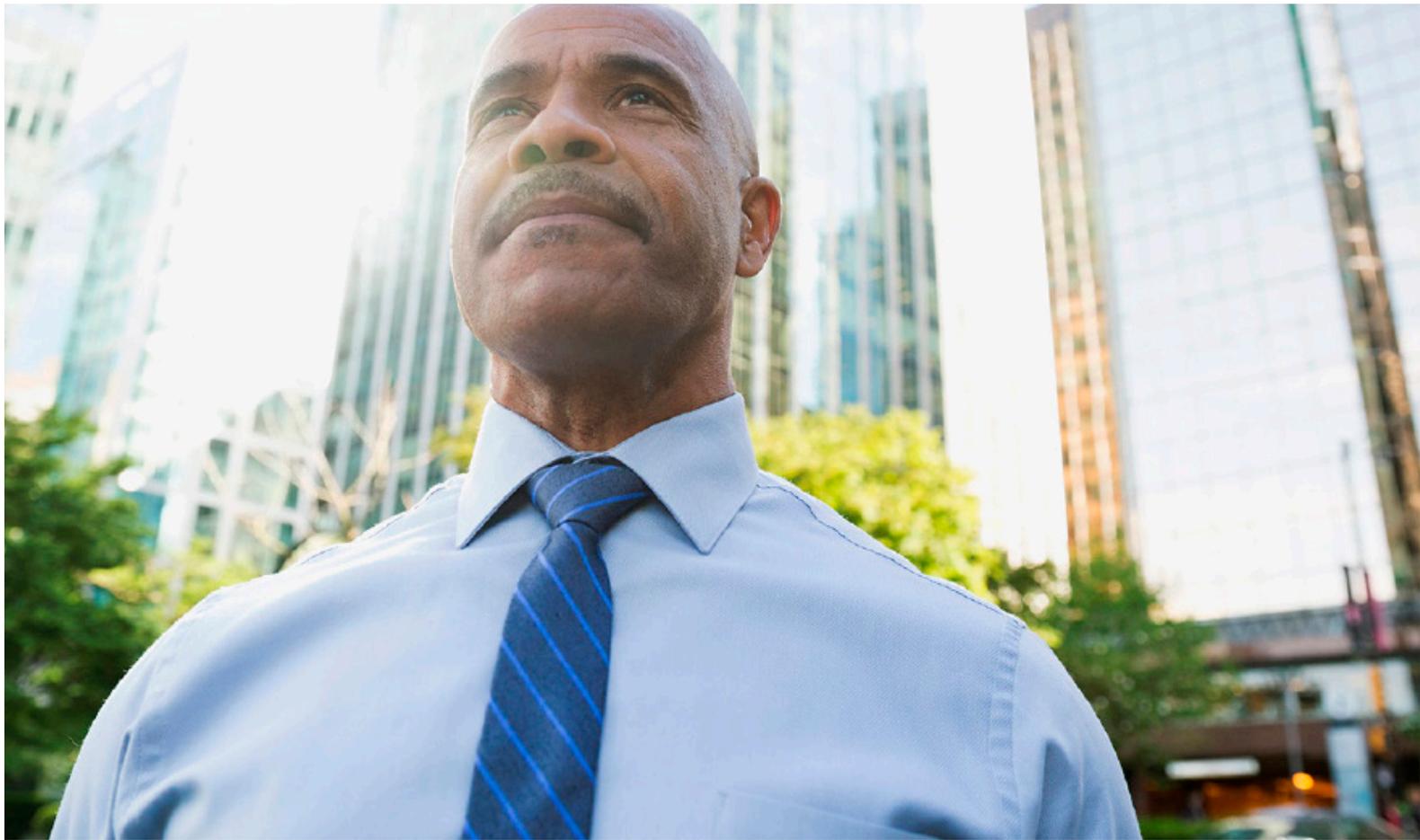


위기 지원



직장에서의 탄력성

탄력성은 스트레스가 많은 사건 이후에 적응하고 성장하는 개인의 능력입니다.



어디에서 일하든 결국 스트레스를 받는 상황에 처하게 됩니다. 제자리를 되찾는 힘, 회복하는 능력이 이에 대처하는 핵심 요소입니다.

탄력성은 스트레스가 많은 사건 이후에 적응하고 성장하는 개인의 능력입니다. 인생이 불행한 상황이나 좌절을 안겨줄 때, 여러분은 적응할 수 있나요? 회복력은 포기하거나 그만두라는 압력을 받는 상황에서 계속 해보기로 선택한 때에도 작동합니다.

조직 내 사람 및/또는 사건과 조직에 영향을 미치는 외부 사건에 대처하려면 직장에서 직원과 관리자들에게 탄력성은 필수입니다. 회복력은 직업 만족도 증가, 스트레스 감소, 행복감 증가, 생산성 증대, 사기 및 창의성 증가, 직원 질병 및 이직 감소로 이어질 수 있습니다.

탄력성은 스트레스가 많은 사건 이후에 적응하고 성장하는 개인의 능력입니다.



탄력성 구축 - 직원을 위한 팁

- 어려움이 닦쳤을 때 대처할 수 있다고 자신을 믿는 것을 '자기효능감'이라고 합니다. 어려움이 있을 것이라는 것을 분명히 받아들이고 그것을 극복할 수 있다는 확신을 유지합니다.
- 탄력성이 있는 사람들은 문제가 발생했을 때 직장에서 새로운 해결책을 찾을 수 있는 기회로 봅니다. 제자리로 돌아가는 능력이 있는 사람은 문제를 두려워하거나 피하는 대신 문제를 공개적으로 직면할 것입니다.
- 실수를 했다면 그것에 대해 자책하지 마십시오. 실수로부터 배우고 앞으로 나아가면 탄력성이 향상됩니다.
- 탄력성이 있는 직원은 잠재적인 문제를 사전에 식별하고 이를 방지하기 위한 조치를 취할 것입니다. 해결책을 찾기 전에 어려운 상황이 발생할 때까지 기다리지 마십시오.
- 탄력성이 있는 사람들은 다른 사람의 피드백을 매우 귀중하게 생각합니다. 동료에게 문제 해결 솔루션을 제공함으로써 보답할 수 있습니다.
- 자기 관리가 중요합니다. 충분한 수면을 취하고, 건강하게 먹고, 가능하면 규칙적인 운동을 하십시오.



탄력성 구축 - 관리자를 위한 팁

- 직원에게 가장 큰 영향을 미치는 업무 관련 스트레스 요인을 파악한 다음, 건강하고 회복력 있는 직장 문화를 구축하기 위한 목표 계획을 개발할 수 있습니다.
- 공식화된 탄력성 훈련 프로그램은 직원의 건강과 조직 성과를 향상시키는 혁신적이고 효과적인 방법이 될 수 있습니다.
- 가능한 한 많은 직위의 관리자들이 직장 탄력성 프로그램에 참여하고 있다는 것이 눈에 띄게 보여야 합니다.
- 회복력 있는 직장 문화를 만드는 것은 단순히 말만 하는 것으로는 충분하지 않습니다. 이를 위해서는 전사적 지원과 열린 커뮤니케이션에 대한 약속이 필요합니다.
- 가능하면 유연한 근무 일정을 구현하도록 허용합니다.
- 세세하게 참견하는 방식의 관리를 피하십시오. 직원들이 자율성을 가지고 업무를 수행하도록 하십시오.

실수로부터 배우고 앞으로 나아가면 탄력성이 향상됩니다.

직장에서 여러분의 역할이 무엇이든 탄력성을 구축하면 여러 가지 이점을 얻을 수 있습니다. 탄력성은 익숙함 밖에서 도전과 새로운 경험에 직면하도록 준비하는 데 도움이 될 수 있습니다. 탄력성은 자존감을 향상시킬 수 있으며 문제 해결에 도움이 될 수 있습니다. 그리고 무엇보다도 직장 스트레스 요인을 효과적으로 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

삶의 스트레스 요인으로부터 회복하기 위해 고군분투하고 있다면 용기를 갖고 필요할 때 도움을 요청하십시오. 조직 내에서 어떤 지원을 이용할 수 있는지 인사 담당자에게 문의하거나 면허가 있는 정신 건강 전문가와의 상담을 고려하십시오. 올바른 계획과 태도를 갖추면 다음에 문제가 발생했을 때 더 잘 회복하는 방법을 배울 수 있습니다.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.