

# Sokongan **Kritikal**



## **Daya tahan di Tempat Kerja**

Daya tahan ialah kebolehan seseorang untuk menyesuaikan diri dan berkembang selepas peristiwa yang tertekan



Di mana-mana sahaja anda bekerja, akhirnya anda akan mendapati diri anda berada dalam situasi yang tertekan. Keupayaan untuk bangkit semula dan berdaya tahan merupakan elemen penting bagi mengatasi tekanan.

Daya tahan ialah kebolehan seseorang untuk menyesuaikan diri dan berkembang selepas peristiwa yang tertekan. Apabila kehidupan memberi anda keadaan malang atau kegagalan, adakah anda mampu menyesuaikan diri? Daya tahan juga adalah apabila seseorang individu di tempat kerja memilih untuk kekal dalam haluan apabila berlaku tekanan untuk berputus asa atau berhenti.

Daya tahan perlu ada di tempat kerja agar pekerja (dan pengurusan) dapat menghadapi orang dan/atau peristiwa dalam organisasi, dan peristiwa luar yang memberikan kesan kepada organisasi. Hal ini boleh menyebabkan peningkatan kepuasan kerja, kurang tekanan, lebih gembira, produktiviti lebih tinggi, peningkatan semangat dan kreativiti, serta kurang kakitangan yang sakit dan pusing ganti.

## Daya tahan ialah kebolehan seseorang untuk menyesuaikan diri dan berkembang selepas peristiwa yang tertekan



### Membina Daya Tahan – Petua untuk Pekerja

- Percaya kepada diri sendiri dalam menghadapi cabaran yang timbul dipanggil efikasi sendiri. Anda dengan jelas mengakui bahawa akan ada cabaran, tetapi anda mengekalkan keyakinan bahawa anda dapat mengatasinya.
- Orang yang berdaya tahan melihat masalah sebagai peluang untuk mencari penyelesaian baharu di tempat kerja. Dan bukannya takut atau mengelakkan masalah, seseorang yang mempunyai keupayaan untuk bangkit semula akan menghadapi cabaran secara terbuka.
- Jika anda lakukan kesilapan, jangan salahkan diri sendiri. Belajar daripada kesilapan dan bergerak ke hadapan akan membina daya tahan anda.
- Pekerja yang berdaya tahan akan mengenal pasti masalah yang berpotensi secara proaktif dan mengambil tindakan untuk mencegahnya. Jangan tunggu sehingga bencana berlaku sebelum anda berusaha ke arah penyelesaian.
- Orang yang berdaya tahan menganggap maklum balas daripada orang lain dianggap tidak ternilai. Anda boleh membalasnya dengan menawarkan penyelesaian untuk menyelesaikan masalah kepada rakan sekerja anda.
- Penjagaan diri adalah penting. Dapatkan tidur yang cukup, makan secara sihat dan lakukan rutin senaman yang teratur jika boleh.



### Membina Daya Tahan – Petua untuk Pengurus

- Kenal pasti penyebab tekanan berkaitan kerja yang paling memberikan kesan terhadap pekerja, kemudian anda boleh membangunkan rancangan bersasar untuk membina budaya tempat kerja yang sihat dan berdaya tahan.
- Program latihan daya tahan yang formal dapat menjadi cara yang inovatif dan berkesan untuk meningkatkan kesihatan pekerja dan prestasi organisasi.
- Pastikan peringkat pengurusan sebanyak mungkin dilihat terlibat dalam program daya tahan di tempat kerja.
- Agak jarang untuk bercakap tentang mewujudkan budaya tempat kerja yang berdaya tahan; komitmen terhadap sokongan seluruh syarikat dan saluran komunikasi terbuka diperlukan.
- Benarkan pelaksanaan jadual kerja yang fleksibel bila mana sesuai.
- Cuba elakkan pengurusan mikro. Biarkan pekerja anda melakukan tugas mereka dengan rasa autonomi.

## Belajar daripada kesilapan dan bergerak ke hadapan akan membina daya tahan anda

Walau apa pun peranan anda di tempat kerja, membina daya tahan boleh memberikan pelbagai manfaat. Ini dapat membantu anda melengkapkan diri bagi menghadapi cabaran dan pengalaman baharu di luar zon selesa anda. Ini boleh memberi anda rasa harga diri yang lebih baik. Ini dapat membantu dalam menyelesaikan masalah. Paling penting, ini dapat membantu anda berfungsi dengan berkesan semasa anda menguruskan tekanan di tempat kerja.

Jika anda sedang bergelut untuk bangkit daripada tekanan dalam hidup anda, beranikan diri dan minta bantuan apabila perlu. Bercakap dengan kakitangan sumber manusia tentang sokongan yang tersedia untuk anda dalam organisasi anda atau pertimbangkan untuk berjumpa dengan profesional kesihatan mental berlesen. Dengan rancangan dan sikap yang betul, anda akan belajar untuk bangkit dengan lebih baik apabila masalah seterusnya timbul.



### Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC