



## Robusthet på arbeidsplassen

Robusthet er en persons evne til å tilpasse seg og vokse etter stressende hendelser



Uansett hvor du jobber, vil du til slutt havne i en stressende situasjon. Evnen til å komme seg, til å være robust, er en nøkkelfaktor for mestring.

Robusthet er en persons evne til å tilpasse seg og vokse etter stressende hendelser. Når livet gir deg en uheldig omstendighet eller et tilbakeslag, kan du tilpasse deg? Robusthet eksisterer også når en person velger å holde kursen når det er press for å gi opp eller slutte.

Robusthet er nødvendig på arbeidsplassen for at de ansatte (og ledelsen) skal kunne håndtere personer og/eller hendelser innad i organisasjonen og hendelser utenfra som påvirker organisasjonen. Det kan føre til økt arbeidsglede, mindre stress, større glede, høyere produktivitet, økt moral og kreativitet samt færre sykdomstilfeller og mindre personalskifte.

## Robusthet er en persons evne til å tilpasse seg og vokse etter stressende hendelser



### Robusthet er en persons evne til å tilpasse seg

- Å tro på seg selv for å takle utfordringer når de oppstår kalles mestringstro. Du aksepterer tydelig at det vil være utfordringer, men du er trygg på at du kan overvinne dem.
- Robuste mennesker ser problemer som en mulighet til å finne nye løsninger på arbeidsplassen. I stedet for å frykte eller unngå problemer, tar en person med evnen til å komme seg åpent imot dem.
- Hvis du gjør en feil, ikke klandre deg selv for det. Å lære av feil og gå videre bygger din motstandskraft.
- Robuste ansatte identifiserer proaktivt potensielle problemer og tar skritt for å forhindre dem. Ikke vent til en krise inntreffer før du jobber med å finne en løsning.
- Tilbakemeldinger fra andre er uvurderlige for robuste mennesker. Du kan gi tilbake ved å tilby dine ansatte problemløsninger.
- Egenomsorg er viktig. Få nok søvn, spis sunt og tren regelmessig hvis mulig.



### Bygge motstandskraft – tips til ledere

- Identifiser de mest håndgripelige arbeidsrelaterte stressfaktorene for dine ansatte, og du kan utvikle en målrettet plan for å bygge en sunn og robust arbeidsplasskultur.
- Formaliserte treningsprogrammer for motstandskraft kan være innovative og effektive måter å øke ansattes helse og organisatoriske ytelser på.
- Sørg for at så mange ledelsesnivåer som mulig er synlig forpliktet til programmer for å bygge motstandskraft på arbeidsplassen.
- Det er sjelden nok å bare « snakke » om å skape en robust kultur på arbeidsplassen, det krever en forpliktelse til bedriftsomfattende støtte og åpne kommunikasjonslinjer.
- Sørg for å iverksette fleksibel arbeidstid der det er mulig.
- Prøv å unngå detaljstyring. La dine ansatte gjøre jobben sin med en følelse av uavhengighet.

## Å lære av feil og gå videre bygger din motstandskraft.

Uavhengig av din rolle på arbeidsplassen, kan det å bygge motstandskraft gi mange fordeler. Det kan hjelpe deg å møte utfordringer og nye opplevelser utenfor komfortsonen. Det kan gi deg bedre selvfølelse. Det kan hjelpe med problemløsning. Og fremfor alt kan det hjelpe deg med å fungere effektivt når du håndterer stress på arbeidsplassen.

Hvis du har problemer med å komme deg etter stressende perioder i livet ditt, vær modig og be om hjelp når det trengs. Snakk med personalavdelingen om hvilken støtte som er tilgjengelig for deg i organisasjonen din, eller vurder å oppsøke autorisert psykisk helsepersonell. Med riktig plan og innstilling vil du lære å komme deg raskere når neste problem dukker opp.



### Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteresurser og informasjon, se [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

## Optum

**Dette programmet skal ikke brukes til akutthjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt.** Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.