



Veerkracht op het werk

Veerkracht is het vermogen van een persoon om zich aan te passen en te groeien na stressvolle gebeurtenissen



Waar u ook werkt, uiteindelijk komt u in een stressvolle situatie terecht. Het vermogen om te herstellen, om veerkrachtig te zijn, is een elementair in de omgang ermee.

Veerkracht is het vermogen van een persoon om zich aan te passen en te groeien na stressvolle gebeurtenissen. Bent u in staat om u aan te passen als het leven u een ongelukkige omstandigheid of een tegenslag bezorgt? Veerkracht komt ook om de hoek kijken wanneer een persoon ervoor kiest om op koers te blijven wanneer er druk is om op te geven of te stoppen.

Veerkracht is nodig op het werk voor medewerkers (en management) in het omgaan met mensen en/of gebeurtenissen binnen de organisatie en externe gebeurtenissen die van invloed zijn op de organisatie. Het kan leiden tot meer werkplezier, minder stress, meer geluk, hogere productiviteit, meer moraal en creativiteit, en minder ziekte en verloop van het personeel.

Veerkracht is het vermogen van een persoon om zich aan te passen en te groeien na stressvolle gebeurtenissen



Veerkracht opbouwen - Tips voor werknemers

- In jezelf geloven om uitdagingen het hoofd te bieden wanneer ze zich voordoen, wordt zelfeffectiviteit genoemd. Je accepteert duidelijk dat er uitdagingen zullen zijn, maar blijft ervan overtuigd dat je ze aan kunt.
- Veerkrachtige mensen zien problemen als een kans om nieuwe oplossingen te vinden op het werk. In plaats van problemen te vrezen of te vermijden, gaat een veerkrachtig persoon ze open tegemoet.
- Maakt u een fout, sla uzelf er dan niet voor op de kop. Door van fouten te leren en vooruit te gaan, bouwt u uw veerkracht op.
- Veerkrachtige medewerkers signaleren proactief potentiële problemen en ondernemen actie om deze te voorkomen. Wacht niet tot er zich een ramp voordoet voordat u aan een oplossing werkt.
- Feedback van anderen wordt als van onschatbare waarde beschouwd door veerkrachtige mensen. Als wederdienst kunt u uw collega's probleemoplossende oplossingen aanbieden.
- Zelfzorg is belangrijk. Zorg voor voldoende slaap, eet gezond en fitness indien mogelijk regelmatig.



Veerkracht opbouwen - Tips voor managers

- Stel de meest ingrijpende werkgerelateerde stressfactoren voor uw werknemers vast, dan kunt u vervolgens een gericht plan ontwikkelen voor het opbouwen van een gezonde, veerkrachtige werkcultuur.
- Geformaliseerde veerkrachtttrainingsprogramma's kunnen innovatieve en effectieve manieren zijn om de gezondheid van werknemers en de prestaties van de organisatie te verbeteren.
- Zorg ervoor dat zoveel mogelijk managementniveaus zichtbaar betrokken zijn bij programma's voor veerkracht op het werk.
- Het is zelden voldoende om simpelweg te 'praten' over het creëren van een veerkrachtige werkcultuur; en zijn inzet voor bedrijfsbrede ondersteuning en open communicatielijnen vereist.

- Sta de implementatie van flexibele werktijden waar mogelijk toe.
- Probeer micromanagement te vermijden. Laat uw medewerkers hun werk doen met een gevoel van autonomie.

Wat uw rol op het werk ook is, het opbouwen van veerkracht kan meerdere voordelen hebben. Het kan u helpen om uitdagingen en nieuwe ervaringen buiten uw comfortzone aan te gaan. Het kan u een beter gevoel van eigenwaarde geven. Het kan helpen bij het oplossen van problemen. En bovenal kan het u helpen om effectief te functioneren terwijl u stressfactoren op het werk beheert.

Als u moeite heeft om te herstellen van de stress in uw leven, wees dan moedig en vraag om hulp wanneer dat nodig is. Praat met personeelszaken over welke ondersteuning voor u beschikbaar is binnen uw organisatie of overweeg om een gediplomeerde professional in de geestelijke gezondheidszorg te bezoeken. Met het juiste plan en de juiste houding leert u om beter te herstellen wanneer het volgende probleem zich voordoet.

Door van fouten te leren en vooruit te gaan, bouwt u uw veerkracht op



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC