

Wsparcie **w kryzysie**



Odporność w miejscu pracy

Odporność to zdolność osoby do przystosowania się i rozwoju po stresujących wydarzeniach



Niezależnie od miejsca pracy, każdy w końcu znajdzie się w stresującej sytuacji. Zdolność do odbicia się od dna i wypracowania odporności jest kluczowym elementem radzenia sobie z problemem.

Odporność to zdolność osoby do przystosowania się i rozwoju po stresujących wydarzeniach. Czy jesteś w stanie się dostosować, kiedy życie stawia przed Tobą niefortunne okoliczności lub niepowodzenie? Odporność działa również wtedy, gdy dana osoba decyduje się pozostać na obranym kursie, mimo istniejącej presji, aby się poddać lub zrezygnować.

Odporność w miejscu pracy jest niezbędna i zapewnia, że pracownicy (i kierownictwo) radzą sobie z ludźmi i/lub zdarzeniami w organizowanym środowisku, a także ze zdarzeniami zewnętrznymi mającymi wpływ na ich organizację. Może to prowadzić do zwiększonej satysfakcji z pracy, zredukowanego poziomu stresu, wyższego poziomu szczęścia, większej produktywności, zwiększonego morale i kreatywności oraz mniejszej liczby chorób i rotacji pracowników.

Odporność to zdolność osoby do przystosowania się i rozwoju po stresujących wydarzeniach



Budowanie odporności — wskazówki dla pracowników

- Poczucie własnej skuteczności, czyli wiara w siebie i swoje możliwości sprostania wyzwaniom, gdy te się pojawiają. Wyrażna akceptacja istnienia wyzwań z zachowaniem przekonania, że można je pokonać.
- Odporni ludzie postrzegają problemy w miejscu pracy jako okazję do znalezienia nowych rozwiązań. Zamiast bać się lub unikać problemów, osoba z taką zdolnością otwarcie zmierzy się z nimi.
- Jeśli popełnisz błąd, nie obwiniaj się za to. Uczenie się na błędach i pójście naprzód buduje Twoją odporność.
- Odporni pracownicy będą proaktywnie identyfikować potencjalne problemy i podejmować działania zapobiegawcze. Nie czekaj z poszukiwaniem rozwiązania, aż wydarzy się katastrofa.
- Informacje zwrotne od innych są uważane przez odpornych ludzi za bezcenne. Możesz się odwzajemnić, oferując współpracownikom rozwiązania ich problemów.
- Samoopieka jest niezwykle ważna. Wypiaj się, zdrowo się odżywiaj i, jeśli to możliwe, regularnie ćwicz.



Budowanie odporności — wskazówki dla menedżerów

- Zidentyfikuj czynniki stresogenne związane z pracą i mające największy wpływ na Twoich pracowników, a następnie opracuj ukierunkowany plan budowania zdrowej, odpornej kultury pracy.
- Innowacyjnymi i skutecznymi sposobami poprawy zdrowia pracowników i wydajności organizacji w zakresie odporności mogą być sformalizowane programy szkoleniowe.
- Upewnij się, że w programy odporności w miejscu pracy widocznie zaangażowanych jest tak wiele poziomów zarządzania, jak to tylko możliwe.

- W temacie tworzenia odpornej kultury w miejscu pracy rzadko wystarczy po prostu „rozmawiać”; tu potrzeba zaangażowania się we wsparcie całej firmy oraz otwartych linii komunikacji.
- Zezwalaj na wdrażanie elastycznych harmonogramów pracy tam, gdzie to możliwe.
- Staraj się unikać zarządzania w skali mikro. Pozwól swoim pracownikom wykonywać swoją pracę z poczuciem autonomii.

Uczenie się na błędach i pójsie naprzód buduje Twoją odporność

Budowanie odporności może przynieść wiele korzyści, niezależnie od Twojej roli w miejscu pracy. Może pomóc stawić czoła wyzwaniom i nowym doświadczeniom wychodzącym poza strefę komfortu. Może poprawić poczucie własnej wartości. Może pomóc w rozwiązaniu problemu. A przede wszystkim może pomóc Ci skutecznie funkcjonować podczas walki ze stresorami w miejscu pracy.

Podczas walki ze stresorami w swoim życiu wykazuj się odwagą i w razie potrzeby poproś kogoś o pomoc. Porozmawiaj z personelem działu kadr o wsparciu dostępnym w Twojej organizacji lub rozważ spotkanie z licencjonowanym specjalistą ds. zdrowia psychicznego. Dzięki odpowiedniemu planowi i nastawieniu nauczysz się lepiej odbijać od dna, gdy pojawi się kolejny problem.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.