



Resiliência no local de trabalho

Resiliência é a capacidade de uma pessoa se adaptar e crescer após eventos estressantes



Onde quer que você trabalhe, você acabará se encontrando em uma situação estressante. A capacidade de se recuperar, de ser resiliente, é um elemento-chave para lidar com isso.

Resiliência é a capacidade de uma pessoa se adaptar e crescer após eventos estressantes. Quando a vida apresenta uma circunstância infeliz ou um contratempo, você é capaz de se ajustar? A resiliência também está em ação quando um indivíduo opta por manter o curso quando há pressão para desistir ou fugir.

A resiliência é necessária no local de trabalho para os funcionários (e a gerência) lidarem com pessoas e/ou eventos dentro da organização e com eventos externos que impactam a organização. Isso pode levar a uma maior satisfação no trabalho, menos estresse, mais felicidade, mais produtividade, moral elevado e criatividade, além de menos doenças e rotatividade de pessoal.

Resiliência é a capacidade de uma pessoa se adaptar e crescer após eventos estressantes



Como desenvolver resiliência — Dicas para funcionários

- Acreditar em si mesmo para enfrentar os desafios quando eles surgem é chamado de autoeficácia. Você aceita claramente que haverá desafios, mas mantém a convicção de que pode superá-los.
- Pessoas resilientes veem os problemas como uma oportunidade de encontrar novas soluções no local de trabalho. Em vez de temer ou evitar problemas, uma pessoa com capacidade de recuperação os enfrentará abertamente.
- Se você cometer um erro, não se culpe por isso. Aprender com os erros e seguir em frente aumentará sua resiliência.
- Funcionários resilientes identificarão proativamente problemas potenciais e tomarão medidas para evitá-los. Não espere até que ocorra um desastre para trabalhar em direção a uma solução.
- O feedback dos outros é considerado inestimável para pessoas resilientes. Você pode retribuir oferecendo soluções de problemas para seus colegas de trabalho.
- O autocuidado é importante. Durma o suficiente, alimente-se de forma saudável e tenha uma rotina regular de exercícios, se possível.



Como desenvolver resiliência — Dicas para gerentes

- Identifique os estressores relacionados ao trabalho de maior impacto para seus funcionários, então você pode desenvolver um plano direcionado para criar uma cultura de local de trabalho saudável e resiliente.
- Programas formalizados de treinamento em resiliência podem ser formas inovadoras e eficazes de melhorar a saúde dos funcionários e o desempenho organizacional.
- Certifique-se de que o maior número possível de níveis de gerência esteja visivelmente engajado em programas de resiliência no local de trabalho.
- Raramente é suficiente simplesmente “falar” sobre a criação de uma cultura de resiliência no local de trabalho; requer um compromisso com o apoio em toda a empresa e linhas de comunicação abertas.

- Permita a implementação de horários de trabalho flexíveis sempre que possível.
- Tente evitar a microgestão. Deixe seus funcionários fazerem seu trabalho com senso de autonomia.

Aprender com os erros e seguir em frente aumentará sua resiliência

Seja qual for o seu papel no local de trabalho, desenvolver resiliência pode trazer vários benefícios. Pode ajudá-lo a enfrentar desafios e novas experiências fora de sua zona de conforto. Pode proporcionar um senso de autoestima melhor. Pode ajudar na solução de problemas. E, acima de tudo, pode ajudá-lo a funcionar de forma eficaz ao gerenciar os fatores de estresse no local de trabalho.

Se você está tendo dificuldade para se recuperar dos fatores estressantes em sua vida, seja corajoso e peça ajuda quando necessário. Converse com sua equipe de recursos humanos sobre quais suportes estão disponíveis para você em sua organização ou considere uma reunião com um profissional de saúde mental licenciado. Com o plano e a atitude certos, você aprenderá a se recuperar melhor quando o próximo problema surgir.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC