



## Motståndskraft på arbetsplatsen

Motståndskraft är en persons förmåga att anpassa sig och växa efter stressiga händelser



Var du än arbetar kommer du så småningom att hamna i en stressig situation. Förmågan att återhämta sig, att vara motståndskraftig, är en nyckelfaktor för att klara av den.

Motståndskraft är en persons förmåga att anpassa sig och växa efter stressiga händelser. När livet medför en olycklig omständighet eller ett bakslag, kan du anpassa dig? Motståndskraft fungerar också när en individ väljer att hålla kursen när det finns påtryckningar att ge upp eller sluta.

Motståndskraft är nödvändig på arbetsplatsen för att anställda (och ledning) ska kunna hantera personer och/eller händelser inom organisationen, och med externa händelser som påverkar organisationen. Det kan leda till ökad arbetstillfredsställelse, mindre stress, större glädje, högre produktivitet, ökad moral och kreativitet samt färre sjukdomsfall och mindre personalomsättning.

## Motståndskraft är en persons förmåga att anpassa sig och växa efter stressiga händelser



### Bygga upp motståndskraft – tips för anställda

- Att tro på sig själv för att möta utmaningar när de uppstår kallas självförmåga. Du accepterar tydligt att det kommer att finnas utmaningar, men du behåller övertygelsen om att du kan övervinna dem.
- Motståndskraftiga människor ser problem som en möjlighet att hitta nya lösningar på arbetsplatsen. Istället för att frukta eller undvika problem, kommer en person med en förmåga att återhämta sig att möta dem öppet.
- Om du gör ett misstag ska du inte klandra dig själv för det. Att lära sig av misstag och gå framåt kommer att bygga din motståndskraft.
- Motståndskraftiga medarbetare kommer proaktivt att identifiera potentiella problem och vidta åtgärder för att förhindra dem. Vänta inte tills en katastrof inträffar innan du arbetar mot en lösning.
- Feedback från andra anses vara ovärderlig för motståndskraftiga människor. Du kan återgälda genom att erbjuda problemlösningar till dina medarbetare.
- Egenvård är viktigt. Få tillräckligt med sömn, ät hälsosamt och ha regelbunden träning om möjligt.



### Bygga motståndskraft – Tips för chefer

- Identifiera de mest påtagliga arbetsrelaterade stressfaktorerna för dina anställda, och sedan kan du utveckla en målinriktad plan för att bygga upp en hälsosam, motståndskraftig arbetsplatskultur.
- Formaliserade utbildningsprogram för återhämtningsförmåga kan vara innovativa och effektiva sätt att öka de anställdas hälsa och organisationens prestanda.
- Se till att så många ledningsnivåer som möjligt är synligt engagerade i program för återhämtningsförmåga på arbetsplatsen.
- Det räcker sällan att bara "prata" om att skapa en motståndskraftig arbetsplatskultur; det kräver ett engagemang för företagsomfattande stöd och öppna kommunikationslinjer.
- Tillåt implementering av flexibla arbetsscheman där det är möjligt.
- Försök att undvika mikrohantering. Låt dina anställda göra sitt jobb med en känsla av självständighet.

## Att lära sig av misstag och gå framåt kommer att bygga upp din motståndskraft

Oavsett vilken roll du har på arbetsplatsen kan det ha flera fördelar att bygga upp motståndskraft. Det kan hjälpa dig att möta utmaningar och nya upplevelser utanför din komfortzon. Det kan ge dig en förbättrad självkänsla. Det kan hjälpa till med problemlösning. Och framför allt kan det hjälpa dig att fungera effektivt när du hanterar stressfaktorer på arbetsplatsen.

Om du kämpar för att komma tillbaka från stressorerna i ditt liv, var modig och be om hjälp när det behövs. Prata med HR-personalen om vilket stöd som finns tillgängligt för dig inom din organisation eller överväg att träffa en legitimerad psykiatrisk specialist. Med rätt plan och attityd lär du dig att återhämta dig bättre när nästa problem uppstår.



### Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.



**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.**

Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.