

关键支持



工作场所适应力

适应力是指一个人在压力事件后适应和成长的能力



无论您在哪里工作，最终都会发现自己处于压力沉重的环境中。重新振作、承受困境的能力，是应对这种局面的要素。

适应力是指一个人在压力事件后适应和成长的能力。当生活让您遭遇不幸或承受挫折时，您是否能够做出调整？当一个人在面临放弃或退出的压力时选择坚持到底，也是适应力发挥作用的结果。

在工作场所，员工（和管理层）需要靠适应力来应对组织内的人和/或事件，以及影响组织的外部事件。它可以带来工作满意度提升、压力减少、幸福感增强、生产力提高、士气和创造力提升以及员工生病率和流动率下降。

适应力是指一个人在压力事件后适应和成长的能力



打造适应力——给员工的实用建议

- 相信自己能够在挑战出现时应对挑战，叫做自我效能感。您明确承认将会遭遇挑战，但您坚信自己能克服它们。
- 适应力强的人将问题视为在工作场所中找到新解决方案的机遇。有能力重新振作的人不会害怕或回避问题，而是会坦然面对它们。
- 如果您犯了错误，不要为此自责不已。从错误中学习并向前迈进将打造您的适应力。
- 适应力强的员工会积极主动地发现潜在问题，并采取行动预防问题的发生。不要等到灾难发生的时候才去寻找解决方案。
- 适应力强的人将他人的反馈视为无价之宝。您可以通过向同事提供问题解决方案作出回报。
- 自我照顾很重要。获得充足的睡眠，健康饮食，并在可能的情况下进行有规律的锻炼。



打造适应力——给经理的实用建议

- 找出对您的员工影响最大的工作相关压力源，然后您可以制定一个有针对性的计划，营造一种健康、适应力强的工作场所文化。
- 正规化的适应力培训计划可以成为促进员工健康和组织绩效的创新和有效手段。
- 确保可以明显发现尽可能多的管理层级参与到工作场所适应力计划之中。
- 营造适应力强的工作场所文化仅仅“停留在口头上”远远不够，而是需要承诺提供全公司支持和开放的沟通渠道。
- 尽可能地允许实施灵活的工作时间表。
- 尽量避免微观管理。让您的员工有自主意识地履行职责。

从错误中学习并向前迈进将打造您的适应力

无论您在工作场所担任什么角色，打造适应力都可能具有多种益处。它可以帮助您武装自己，让您有能力面对自己舒适区之外的挑战和新经历。它可以赋予您更高的自尊感。它可以帮助解决问题。最重要的是，它可以帮助您在管理工作场所压力源时有效地发挥作用。

如果您正在努力从自己生活中的压力源重新振作，要有勇气，并在需要时寻求帮助。请与您的人力资源部人员沟通贵组织内可以提供哪些支持，或者考虑与持照心理健康专家会面。有了正确的计划和端正的态度，您就能学会在下一个问题出现时更有效地重新振作。



按需提供重要支持

请访问optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC