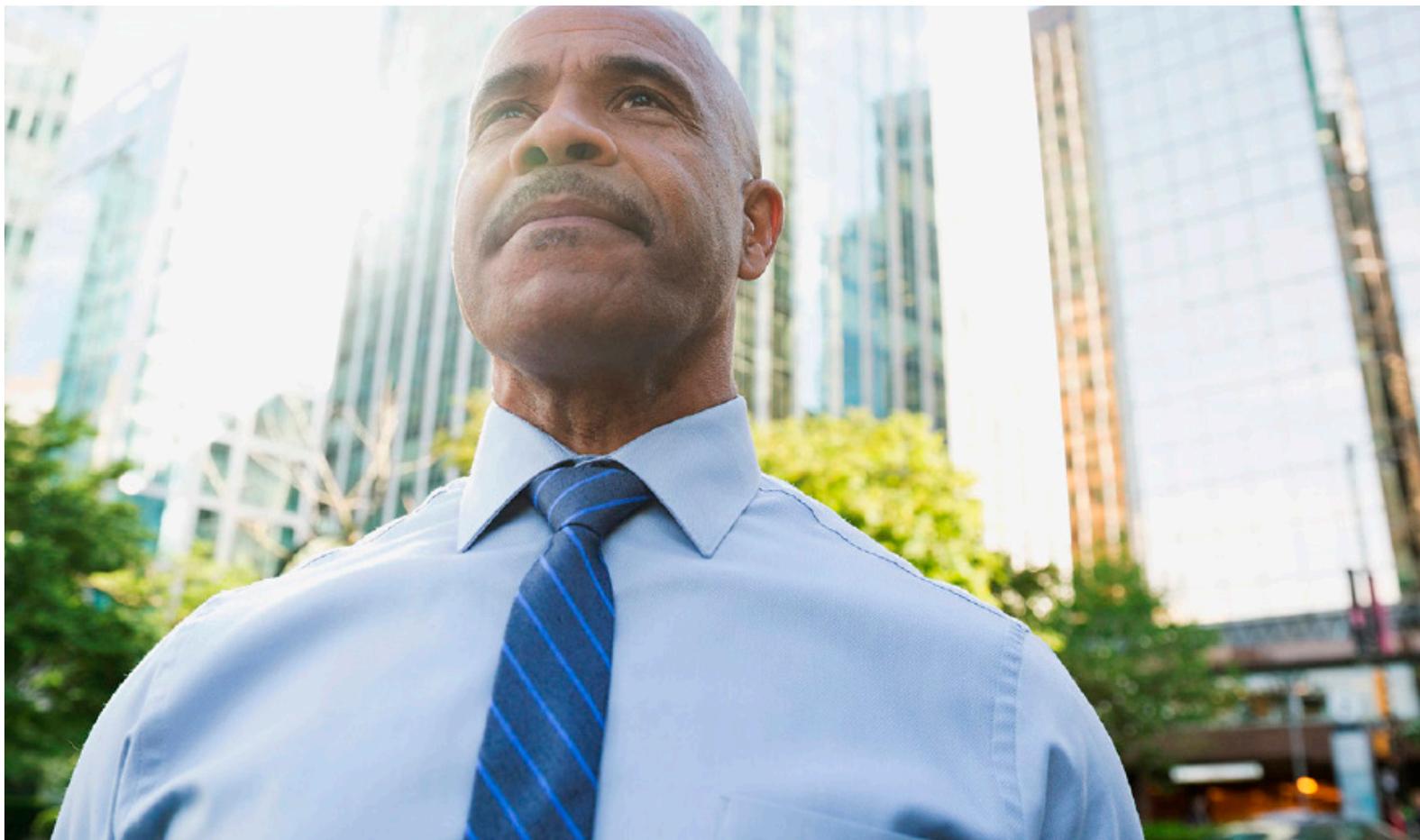


危急情況援助



工作場所的適應力

適應力是一個人人在壓力事件後適應和成長的能力



無論您在哪裡工作，最終都會發現自己都是處於壓力重重的境地。捲土重來的能力，也就是適應能力，是應對壓力的關鍵因素。

適應力是一個人人在壓力事件後適應和成長的能力。當生活帶給您不幸的境遇或挫折時，您能做出調整嗎？當一個人在面臨放棄或退出的壓力而仍能選擇堅持到底時，這也就是適應力發揮的作用。

員工（和管理階層）在工作場所需要適應力來應對組織內的人員和/或事件，以及影響組織的外部事件。適應力可增加工作滿意度、減少壓力、增加幸福感、提升工作效率、提升士氣和創造力，以及降低員工生病和離職率等。

適應力是一個人人在壓力事件後適應和成長的能力



培養適應力 — 給員工的建議

- 相信自己能夠在出現挑戰時迎接挑戰，這被稱為自我效能。您勇於接受將面臨挑戰的事實，而且您堅信自己可以克服挑戰。
- 有適應力的人視問題為在工作場所尋找新解決方案的機會。具有捲土重來能力的人不會害怕或逃避問題，而是會坦然面對問題。
- 如果您犯了錯誤，不要為此自責。從錯誤中吸取教訓並繼續前進將增強您的適應力。
- 有適應力的員工會主動找出潛在問題並採取措施預防這些問題。不要等到災難發生了才去尋找解決方案。
- 對於有適應力的人而言，他人的回饋意見極其珍貴。您可以為您的同事提供解決問題的解決方案作為回報。
- 自我照顧很重要。獲得充足的睡眠，保持健康的飲食習慣，並儘可能定期運動。



建立適應力 — 給管理者的建議

- 找出對員工影響最大的工作壓力源，然後您可以建立有針對性的計劃以培養健康、有適應力的工作場所文化。
- 正式的適應力培訓計劃可以成為促進員工健康和組織績效的創新、有效的方法。
- 確保盡可能有多位管理層人員被明顯看到參加工作場所的適應力計劃。
- 僅僅「談論」建立一個有適應力的工作場所文化是遠遠不足；這個目標需要全公司的支持和開放的溝通管道。
- 盡可能允許實施靈活的工作時間表。
- 盡量避免微觀管理。讓您的員工可以擁有自主的方式完成工作。

從錯誤中吸取教訓並繼續前進將增強您的適應力。

無論您在工作場所扮演什麼角色，培養適應力可帶來多種好處。它可以讓您具備面對舒適區之外的挑戰和新體驗的能力。它可以提升您的自尊心。它可以幫助解決問題。而且，最重要的是，它可以幫助您在管理工作場所壓力源時有效運作。

如果您正在努力從生活中的壓力中恢復過來，請勇敢面對並在需要時尋求幫助。與您的人力資源部討論您的公司可以為您提供哪些支持，或者考慮去看有執照的心理健康專家。有了正確的計劃和態度之後，您就會學到，當下一個問題出現時如何順利捲土重來。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC