

कार्यस्थल में लचीलापन

🔍 लचीलापन

आप जहां कहीं भी काम करते हों अंततः स्वयं को तनावपूर्ण स्थिति में पाएंगे। इन स्थितियों से उबरने की क्षमता, लचीला होना, इससे निपटने की एक महत्वपूर्ण चाभी होती है।

लचीलापन एक व्यक्ति की तनावपूर्ण घटनाओं के बाद अनुकूलन करने और आगे बढ़ने की क्षमता है। जब जीवन में आपके सामने कोई दुर्भाग्यपूर्ण परिस्थिति या झटका आता है, तो क्या आप उससे सामंजस्य बिठाने में सक्षम होते हैं? लचीलापन तब भी काम करता है जब कोई व्यक्ति हार मानने या पीछे हटने का दबाव होने पर भी प्रक्रिया में बने रहने का विकल्प चुनता है।

कार्यस्थल में कर्मचारियों (और प्रबंधन) के लिए संगठन के भीतर लोगों और/या घटनाओं और संगठन को प्रभावित करने वाली बाहरी घटनाओं से निपटने के लिए लचीलापन आवश्यक है। इससे कार्य संतुष्टि में वृद्धि, तनाव में कमी, अधिक खुशी, उच्च उत्पादकता, मनोबल और रचनात्मकता में वृद्धि और कर्मचारियों की बीमारी और कंपनी छोड़ कर जाने में कमी आ सकती है।

👥 लचीलेपन का निर्माण - कर्मचारियों के लिए युक्तियाँ

- चुनौतियां सामने आने पर उनका मुकाबला करने के लिए स्वयं पर भरोसा करना आत्म-प्रभावकारिता कहलाता है। आप स्पष्ट रूप से स्वीकार करते हैं कि सामने चुनौतियां होंगी, लेकिन आप यह भरोसा बनाए रखते हैं कि आप उनसे पार पा सकते हैं।
- लचीले लोग कार्यस्थल में समस्याओं को नए समाधान खोजने के अवसर के रूप में देखते हैं। उबरने की क्षमता वाला व्यक्ति समस्याओं से डरने या उनसे बचने के बजाय, उनका खुलकर सामना करेगा।
- यदि आप कोई गलती करते हैं, तो इसके लिए स्वयं को कोसें नहीं। गलतियों से सीखना और आगे बढ़ना आपमें लचीलेपन का निर्माण करेगा।
- लचीले कर्मचारी सक्रिय रूप से संभावित समस्याओं की पहचान कर पाएंगे और उन्हें रोकने के लिए कार्रवाई कर पाएंगे। किसी आपदा के घटित होने तक प्रतीक्षा न करें बल्कि पहले से ही उसके किसी समाधान की दिशा में काम करें।
- लचीले लोगों द्वारा दूसरों की प्रतिक्रिया अमूल्य मानी जाती है। आप अपने सहकर्मियों को उनकी समस्या का समाधान प्रदान करके उनके साथ आदान-प्रदान कर सकते हैं।
- स्वयं की देखभाल महत्वपूर्ण है। पर्याप्त नींद लें, स्वस्थ भोजन करें और यदि संभव हो तो नियमित व्यायाम करें।



लचीलेपन का निर्माण - मैनेजर्स के लिए युक्तियां

- अपने कर्मचारियों के लिए सबसे प्रभावशाली कार्य-संबंधी तनावों की पहचान करें - उसके बाद आप एक स्वस्थ, लचीली कार्यस्थल संस्कृति के निर्माण के लिए एक लक्षित योजना विकसित कर सकते हैं।
- औपचारिक लचीलापन प्रशिक्षण कार्यक्रम कर्मचारी स्वास्थ्य और संगठनात्मक प्रदर्शन को बढ़ावा देने के लिए अभिनव और प्रभावी तरीके हो सकते हैं।
- सुनिश्चित करें कि जितना संभव हो सके मैनेजमेंट के कई स्तर कार्यस्थल लचीलेपन कार्यक्रमों में लगे हुए दिखाई दें।
- एक लचीली कार्यस्थल संस्कृति बनाने के बारे में केवल 'बात करना' शायद ही पर्याप्त हो - इसके लिए कंपनी-व्यापी समर्थन और संचार की खुली लाइनों के प्रति प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है।
- जहां भी संभव हो लचीले कार्य शेड्यूल के कार्यान्वयन की अनुमति दें।
- सूक्ष्म मैनेजमेंट से बचने का प्रयास करें। अपने कर्मचारियों को स्वायत्तता की भावना से अपना काम करने दें।

गलतियों से सीखना और आगे बढ़ना आपमें लचीलेपन का निर्माण करेगा।

कार्यस्थल में आपकी भूमिका जो भी हो, लचीलापन निर्माण से कई लाभ हो सकते हैं। यह आपको अपने कम्फर्ट जोन से बाहर चुनौतियों और नए अनुभवों का सामना करने में सक्षम बनाने में मदद कर सकता है। यह आपको आत्म-सम्मान की बेहतर भावना दे सकता है। यह समस्या-समाधान में मदद कर सकता है। और, सबसे बढ़कर, कार्यस्थल पर तनाव को मैनेज करते समय यह आपको प्रभावी ढंग से कार्य करने में मदद कर सकता है।

यदि आप अपने जीवन में तनाव से उबरने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, तो साहसी बनें और जरूरत पड़ने पर मदद मांगें। आपके संगठन में आपके लिए क्या सहायता उपलब्ध है, इसके बारे में अपने मानव संसाधन कर्मचारियों से बात करें या एक लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से मिलने पर विचार करें। सही योजना और रवैये के साथ, अगली समस्या आने पर आप बेहतर तरीके से उबरना सीख लेंगे।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter

Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्यटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।