

Resilienza sul posto di lavoro

Resilienza

Ovunque lavori, prima o poi ti ritroverai in una situazione stressante. La capacità di riprendersi, di essere resilienti, è un elemento chiave per affrontarla.

La resilienza è la capacità di una persona di adattarsi e crescere dopo eventi stressanti. Quando la vita ti riserva una circostanza sfortunata o una battuta d'arresto, sei in grado di adattarti?

La resilienza è all'opera anche quando un individuo sceglie di mantenere la rotta quando c'è pressione per arrendersi o abbandonare.

La resilienza è necessaria sul posto di lavoro affinché i dipendenti (e il management) possano far fronte alle persone e/o agli eventi interni all'azienda e a quelli esterni che hanno un impatto sull'azienda. Può portare ad una maggiore soddisfazione sul lavoro, meno stress, maggiore felicità, maggiore produttività, aumento del morale e della creatività, nonché meno malattie e ricambio del personale.

Costruire la resilienza – Suggerimenti per i dipendenti

- Credere in te stesso per affrontare le sfide quando si presentano si chiama autoefficacia. Accetti chiaramente che ci saranno delle sfide, ma mantieni la convinzione di poterle superare.
- Le persone resilienti vedono i problemi come un'opportunità per trovare nuove soluzioni sul posto di lavoro. Invece di temere o evitare i problemi, una persona con la capacità di riprendersi li affronterà apertamente.
- Se commetti un errore, non rimproverarti per questo. Imparare dagli errori e andare avanti rafforzerà la tua resilienza.
- I dipendenti resilienti identificheranno in modo proattivo potenziali problemi e agiranno per prevenirli. Non aspettare che si verifichi un disastro prima di adoperarti per trovare una soluzione.
- Il feedback altrui è ritenuto prezioso dalle persone resilienti. Puoi ricambiare offrendo soluzioni per la risoluzione dei problemi ai tuoi colleghi.
- La cura di sé è importante. Dormi abbastanza, mangia sano e, se possibile, fai regolare attività fisica.



Costruire la resilienza – Suggerimenti per i manager

- Identifica i fattori di stress legati al lavoro di maggior impatto per i tuoi dipendenti così potrai sviluppare un piano mirato per costruire una cultura del posto di lavoro sana e resiliente.
- I programmi di formazione formalizzati sulla resilienza possono rappresentare modi innovativi ed efficaci per migliorare la salute dei dipendenti e le prestazioni organizzative.
- Assicurati che il maggior numero possibile di livelli dirigenziali sia visibilmente impegnato in programmi di resilienza sul posto di lavoro.
- Di rado basta solo 'parlare' di creare una cultura resiliente sul posto di lavoro: richiede un impegno per il sostegno a livello aziendale e linee di comunicazione aperte.
- Attua l'implementazione di orari di lavoro flessibili ove possibile.
- Cerca di evitare la microgestione. Lascia che i tuoi dipendenti svolgano il proprio lavoro con un senso di autonomia.

Imparare dagli errori e andare avanti rafforzerà la tua resilienza.

Qualunque sia il tuo ruolo sul posto di lavoro, sviluppare la resilienza può avere molteplici vantaggi. Può aiutarti ad affrontare sfide e nuove esperienze al di fuori della tua zona di comfort. Può darti un migliore senso di autostima. Può aiutare nella risoluzione dei problemi. E, soprattutto, può aiutarti a funzionare in modo efficace nella gestione dei fattori di stress sul posto di lavoro.

Se stai lottando per riprenderti dai fattori di stress della tua vita, abbia coraggio e chiedi aiuto quando necessario. Parla con il personale delle risorse umane dei sostegni a tua disposizione all'interno dell'azienda o valuta la possibilità di incontrare un professionista della salute mentale abilitato. Con il giusto piano e il giusto atteggiamento, imparerai a riprenderti meglio quando si presenterà il prossimo problema.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.