

직장에서의 회복 능력

회복 능력

직업에 관계없이 스트레스를 느끼는 상황에 처하게 됩니다. 다시 기운을 차리고 회복하는 능력은 스트레스에 대처하는 가장 중요한 요소입니다.

회복 능력은 개인이 스트레스가 많은 상황을 겪은 후 적응하고 성장하는 개인의 능력입니다. 불행한 상황에 처하거나 시련을 만난다면 적응할 수 있습니까? 회복 능력은 포기해야 하는 상황에서도 작용합니다.

회복 능력은 직원이 조직 내의 사람들 및/또는 사건에 대처하고 조직에 영향을 주는 외부 사건에 대처하기 위해 필요합니다. 회복 능력은 업무 만족도를 높이고, 스트레스를 줄이며, 행복감과 생산성을 높이고, 의욕과 창의력을 높여주며, 직원 질병 및 이직률을 줄여줄 수 있습니다.

회복 능력 기르기 - 직원을 위한 팁

- 도전에 직면했을 때 극복할 수 있다고 자신을 믿는 것을 자기 효능감이라고 합니다. 도전에 직면할 것임을 인정하면서 이를 극복할 수 있다고 믿는 것입니다.
- 회복 능력이 있는 사람들은 문제를 직장에서 새로운 해결책을 찾을 기회로 생각합니다. 또한 문제를 두려워하거나 피하는 대신 솔직하게 문제에 맞섭니다.
- 실수를 했다면 자책하지 마십시오. 실수를 통해 배우고 앞으로 나아가면 회복 능력을 얻게 됩니다.
- 회복 능력이 있는 직원들은 잠정적 문제를 적극적으로 찾아내고 이를 예방하기 위한 조치를 취합니다. 해결책을 찾아내기 전에 재난이 닥칠 때까지 기다리지 마십시오.
- 회복 능력이 있는 사람들은 다른 사람들의 의견을 중요하게 생각합니다. 동료들에게 문제 해결을 위한 솔루션을 제공하여 보답할 수 있습니다.
- 자기 관리가 중요합니다. 충분한 수면을 취하고, 건강한 식사를 하고, 가능하다면 정기적으로 운동하십시오.



회복 능력 기르기 - 관리자를 위한 팁

- 직원들에게 가장 영향을 주는 업무 관련 스트레스 요인을 파악하면 건전하고 회복 능력이 있는 직장 문화를 형성하기 위한 집중적인 계획을 세울 수 있습니다.
- 공식적인 회복력 교육 프로그램은 직원 건강과 조직의 성과를 개선할 수 있는 혁신적이고 효과적인 방법이 될 수 있습니다.
- 경영진들이 직장 회복력 프로그램에 최대한 많이 참여하는 모습을 보여주어야 합니다.
- 회복 능력이 있는 직장 문화를 형성하는 것에 대해 '논의만'하는 것이 아니라 전사적 지원과 개방적인 의사소통을 위한 노력이 있어야 합니다.
- 유연한 업무 일정을 최대한 실행할 수 있도록 하십시오.
- 미시적 관리 방식은 피하십시오. 직원들이 자율권을 가지고 일할 수 있도록 하십시오.

실수를 통해 배우고 앞으로 나아가면 회복 능력을 얻게 됩니다.

직장에서 자신의 역할에 상관없이 회복 능력을 키우면 다양한 혜택이 있습니다. 안전지대를 벗어나 도전에 맞서고 새로운 경험을 할 준비를 하는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 자존감을 높여주기도 하며, 문제 해결에도 도움이 될 수 있습니다. 무엇보다도 직장의 스트레스 요인을 관리할 때 효과적인 역할을 하게 해줍니다.

일상의 스트레스 요인으로부터 회복하려고 한다면 용기를 내어 필요할 때 도움을 요청하십시오. 회사에서 활용할 수 있는 지원이 무엇인지 인사부 담당자와 상담하거나 면허를 가진 정신 건강 전문가와의 상담을 고려해 보십시오. 올바른 계획과 태도를 가진다면 다음에 어려움이 닥쳤을 때 더욱 잘 회복하는 방법을 배우게 될 것입니다.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

