

Odporność w miejscu pracy

Odporność

Gdziekolwiek pracujesz, w końcu znajdziesz się w stresującej sytuacji. Zdolność do odreagowania, do bycia odpornym, jest kluczowym elementem radzenia sobie z nim.

Odporność to umiejętność adaptacji i rozwoju po stresujących wydarzeniach. Czy jesteś w stanie dostosować się do sytuacji, w której życie przynosi Ci niefortunną sytuację lub niepowodzenie? Odporność sprawdza się również wtedy, gdy dana osoba decyduje się pozostać na kursie, gdy pojawia się presja, aby się poddać lub zrezygnować.

Odporność jest konieczna w miejscu pracy, aby pracownicy (i kierownictwo) radzili sobie z ludźmi i/lub zdarzeniami w organizacji, a także ze zdarzeniami zewnętrznymi, które mają wpływ na organizację. Może prowadzić do zwiększonej satysfakcji z pracy, mniejszego stresu, większego szczęścia, wyższej produktywności, zwiększonego morale i kreatywności oraz mniejszej liczby zachorowań i rotacji pracowników.

Budowanie odporności – wskazówki dla pracowników

- Wiara w siebie, która pozwoli stawić czoła wyzwaniom, gdy się pojawią, nazywa się poczuciem własnej skuteczności. Wyraźnie akceptujesz, że będą wyzwania, ale utrzymujesz przekonanie, że możesz je pokonać.
- Odporni ludzie postrzegają problemy jako szansę na znalezienie nowych rozwiązań w miejscu pracy. Zamiast bać się lub unikać problemów, osoba z umiejętnością odreagowania będzie otwarcie stawiać im czoła.
- Jeśli popełnisz błąd, nie obwiniaj się. Uczucie się na błędach i pójście do przodu zbuduje Twoją odporność.
- Odporni pracownicy będą aktywnie identyfikować potencjalne problemy i podejmować działania, aby im zapobiec. Nie czekaj, aż wydarzy się katastrofa, zanim zaczniesz szukać rozwiązania.
- Informacje zwrotne od innych są uważane za bezcenne dla odpornych ludzi. Możesz odwzajemnić się, oferując współpracownikom rozwiązania problemów.
- Dbanie o siebie jest ważne. Śpij wystarczająco dużo, odżywiaj się zdrowo i, jeśli to możliwe, regularnie ćwicz.



Budowanie odporności – wskazówki dla menedżerów

- Zidentyfikuj czynniki stresogenne związane z pracą, które wywierają największy wpływ na Twoich pracowników — następnie możesz opracować ukierunkowany plan budowania zdrowej i odpornej kultury miejsca pracy.
- Sformalizowane programy szkoleniowe w zakresie odporności mogą być innowacyjnymi i skutecznymi sposobami poprawy zdrowia pracowników i wydajności organizacji.
- Upewnij się, że jak najwięcej szczebli kierownictwa jest wyraźnie zaangażowanych w programy zwiększania odporności w miejscu pracy.
- Rzadko wystarczy po prostu „mówić” o tworzeniu odpornej kultury miejsca pracy - wymaga to zaangażowania w wsparcie całej firmy i otwartych linii komunikacji.
- Jeśli jest to możliwe, pozwól na wdrożenie elastycznych harmonogramów pracy.
- Staraj się unikać mikrozarządzania. Pozwól swoim pracownikom wykonywać swoją pracę z poczuciem autonomii.

Uczenie się na błędach i pójście do przodu zbuduje Twoją odporność.

Niezależnie od roli, jaką pełnisz w miejscu pracy, budowanie odporności może przynieść wiele korzyści. Może pomóc Ci stawić czoła wyzwaniom i nowym doświadczeniom poza Twoją strefą komfortu. Może dać ci lepsze poczucie własnej wartości. Może pomóc w rozwiązywaniu problemów. A przede wszystkim może pomóc Ci efektywnie funkcjonować, radząc sobie ze stresem w miejscu pracy.

Jeśli masz trudności z odreagowaniem po stresujących sytuacjach w swoim życiu, odważ się i poproś o pomoc, gdy zajdzie taka potrzeba. Porozmawiaj ze swoim personelem działu kadr o tym, jakie wsparcie jest dla Ciebie dostępne w Twojej organizacji lub rozważ spotkanie z licencjonowanym specjalistą ds. zdrowia psychicznego. Mając odpowiedni plan i nastawienie, nauczysz się lepiej odbijać siły, gdy pojawi się kolejny problem.



Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiedź optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udaj się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach, i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.