

Resiliência no local de trabalho

Resiliência

Onde quer que você trabalhe, você acabará encontrando uma situação estressante. A capacidade de se recuperar, de ser resiliente, é um elemento-chave para lidar com isso.

A resiliência é a capacidade de uma pessoa se adaptar e crescer após eventos estressantes. Quando a vida lhe apresenta uma circunstância infeliz ou um revés, você consegue se ajustar? A resiliência também está em ação quando um indivíduo escolhe permanecer firme quando há pressão para desistir.

A resiliência é necessária no ambiente de trabalho para os funcionários (e a gerência) lidarem com pessoas e/ou eventos dentro da organização e com eventos externos que impactam a organização. Isso pode levar a uma maior satisfação no trabalho, menos estresse, maior felicidade, maior produtividade, moral e criatividade aumentadas, e menos afastamentos e rotatividade de funcionários.

Construindo resiliência – Dicas para funcionários

- Acreditar em si mesmo(a) para enfrentar desafios quando surgem é chamado de autoeficácia. Você aceita claramente que haverá desafios, mas mantém a convicção de que pode superá-los.
- Pessoas resilientes veem problemas como uma oportunidade para encontrar novas soluções no ambiente de trabalho. Em vez de temer ou evitar problemas, uma pessoa com capacidade de recuperação os enfrentará abertamente.
- Se você cometer um erro, não se culpe por isso. Aprender com os erros e seguir em frente aumentará a sua resiliência.
- Funcionários resilientes identificarão proativamente problemas potenciais e tomarão medidas para evitá-los. Não espere até que ocorra um desastre antes de trabalhar em busca de uma solução.
- O feedback de outras pessoas é considerado inestimável para pessoas resilientes. Você pode retribuir oferecendo soluções de resolução de problemas aos seus colegas de trabalho.
- O autocuidado é importante. Durma o suficiente, alimente-se de maneira saudável e tenha uma rotina regular de exercícios, se possível.



Construindo resiliência – Dicas para os gestores

- Identifique os estressores relacionados ao trabalho mais impactantes para os seus funcionários. Desse modo, você pode desenvolver um plano direcionado para construir uma cultura de trabalho saudável e resiliente.
- Programas formais de treinamento em resiliência podem ser maneiras inovadoras e eficazes de impulsionar a saúde dos funcionários e o desempenho organizacional.
- Garanta que o maior número possível de níveis de gestão estejam visivelmente envolvidos em programas de resiliência no local de trabalho.
- Raramente é suficiente simplesmente falar sobre criar uma cultura de trabalho resiliente, é necessário um compromisso com o apoio em toda a empresa e linhas de comunicação abertas.
- Permita a implementação de horários de trabalho flexíveis sempre que possível.
- Tente evitar o microgerenciamento. Deixe os seus funcionários fazerem trabalho deles com senso de autonomia.

Aprender com os erros e seguir em frente aumentará a sua resiliência.

Seja qual for a sua função no local de trabalho, construir resiliência pode trazer vários benefícios. Pode ajudar a prepará-lo(a) para enfrentar desafios e novas experiências fora da sua zona de conforto. Isso pode lhe dar um melhor senso de autoestima. Pode ajudar na resolução de problemas. Acima de tudo, pode ajudá-lo(a) a funcionar de forma eficaz ao gerenciar os fatores estressantes no local de trabalho.

Se você está lutando para se recuperar dos estressores de sua vida, seja corajoso(a) e peça ajuda quando necessário. Converse com a sua equipe de recursos humanos sobre quais suportes estão disponíveis para você dentro da sua organização ou considere marcar uma consulta com um profissional de saúde mental licenciado. Com o plano e a atitude certos, você aprenderá a se recuperar melhor quando surgir o próximo problema.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.