

工作场所中的复原力

复原力

无论在哪里工作，您最终都会发现自己肩负着压力。恢复能力或者说复原力是应对这一问题的关键因素。

复原力是指一个人经历压力事件后适应和成长的能力。在生活中遭遇不幸或挫折时，您有能力去调整吗？在想要放弃或停止时选择坚持到底，也是复原力的一种体现。

在工作场所，员工（和管理层）都需要具备复原力，以从容应对组织内部的人和/或事件并影响组织的外部事件。它可以提高工作满意度，减少压力，增强幸福感，提高生产率，增强士气和创造力，并减少员工病假和离职率。

增强复原力——给员工的建议

- 面对挑战时相信自己能够应对被称作自我效能。您清楚地接受自己将会面临挑战，但您坚信自己能够克服这些挑战。
- 具有复原力的人将问题视为在工作场所寻找新解决方案的机会。具有恢复能力的人不会惧怕或逃避问题，而是会坦然面对问题。
- 如果犯了错误，不要责怪自己。从错误中吸取教训并继续前进将会增强您的复原力。
- 具有复原力的员工会主动发现潜在问题，并采取行动来预防。不要等到灾难发生了才去寻求解决方案。
- 对于具有复原力的人来说，来自他人的反馈是他们心中的无价之宝。您可以通过向同事提供问题解决方案来回报他们。
- 关爱自己很重要。请尽可能保证充足的睡眠，健康饮食，并有规律地锻炼身体。



增强复原力——给管理者的建议

- 请确定对员工影响最大的工作相关压力源,然后您可以制定有针对性的计划,从而构建健康、有复原力的工作场所文化。
- 制定正式的复原力训练计划是一个新颖又有效的方法,可以提高员工健康和组织绩效。
- 确保尽可能多地让管理层能够参与到工作场所复原力计划中,并让大家看到。
- 仅仅将构建有复原力的工作场所文化停留在“只说不做”的层面是远远不够的——要实现这一目标,需要竭力在全公司范围内提供支持并保持开放的沟通渠道。
- 尽可能允许实施弹性工作制。
- 尽量避免微观管理。让您的员工自主地完成工作。

从错误中吸取教训并继续前进将会增强您的复原力。

无论您在工作场所中担任什么角色,增强复原力都可以带来多种益处。它可以帮助您走出舒适区,直面挑战和新体验。它可以增强您的自尊心。它可以帮助解决问题。最重要的是,它可以帮助您有效地应对工作压力。

如果您正在努力抵抗生活中的压力源,想要重新振作起来,请勇敢地在需要时寻求帮助。与您的人力资源人员谈谈您的组织可以提供哪些支持,或者考虑与持证的精神健康专业人士会面。有了正确的计划和态度,当下一个问题出现时,您将学会如何更有效地重新振作起来。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。

