

# 중요한 지원



## 매니저들을 위한 직장의 변화

변화는 두려움과 희망 모두를 불러일으키는 단어입니다. 오늘날의 비즈니스 환경은 시장의 트렌드, 새로운 경쟁과 기술, 전염병 대유행과 같은 전 세계적 위기에 적응하면서 변화하고 있습니다. 구조조정, 아웃소싱, 다운사이징, 우선순위의 변화와 가상 업무로의 전환은 모두 오늘날의 환경에서 흔하게 일어나고 있습니다.

루틴과 익숙한 것에서는 분명히 편안함을 찾을 수 있습니다. 그러한 것들이 변화의 대상이 되는 경우(또는 변화의 대상이 될 가능성이 있는 경우) 공포, 불안, 거부, 분노 및 슬픔과 같은 감정에 쉽게 굴복할 수 있습니다. 변화에는 여러분이 알고 있었던 이전의 것들에게 안녕을 고하는 것이 포함되어 있습니다. 그러나 우리가 즉각적으로 최악의 상황을 가정한다면 우리는 손실에만 초점을 맞추게 됩니다. 현실에서 변화는 또한 엄청난 기회를 가져올 수도 있습니다.

기회는 어떻게 찾을 수 있을까요? 변화에는 불확실성의 시기가 있다는 점을 받아들이십시오. 귀하는 기존의 방식에 익숙해져 있습니다. 귀하는 자신의 역할과 이를 잘 해내는 방법을 알고 있습니다. 이제 귀하는 새로운 기준이 어떤 모습인가에 대해 살펴보고 있습니다. 이 단계는 불편함과 동시에 창의성을 특징으로 합니다. 유연한 사고방식을 유지하는 것은 다양한 관점을 고려해보는 데 도움이 될 수 있으며 또한 새로운 기회를 찾아낼 수 있게 해줍니다. 사람들은 긍정적인 것이든 부정적 것이든, 불확실성을 겪으면서 다양한 감정을 가질 수 있습니다. 희망, 예상, 안도, 일어나는 변화에 대한 거부, 분노와 슬픔은 매우 흔하게 나타납니다.

마지막으로 변화에는 새로운 방식으로 전진하는 것이 포함됩니다. 잘 관리된 전환의 시기는 사람들이 스스로의 새로운 역할을 분명하게 이해하고 새로운 목적 의식을 고취하도록 하는데 도움이 됩니다. 이는 흥분과 부활의 시기가 될 수 있습니다.

## 변화하는 환경에서 스스로를 지원하는 방법

- **변화는 주기적이라는 점을 인식하십시오.** 이는 끝과 함께 시작되며, 변화의 시기로 접어들어 새로운 시작으로 이어집니다. 귀하가 겪어왔던 과거의 변화들에 대해 생각해보십시오. 성공적으로 대처했던 방법들을 파악해보십시오.
- **자기 자신과 다른 사람들에게 친절하게 대하십시오.** 자기 관리는 매우 중요합니다. 건강한 식생활을 하십시오. 충분한 수면을 취하십시오. 사랑하는 사람들과 연결하십시오. 긴장을 풀기 위해 휴식을 취하는 것에 대해 결단력을 가지십시오. 다른 사람들도 그렇게 하도록 독려하십시오. 유머 감각을 사용하십시오. 다른 사람에게 친절하게 대하십시오. 다른 사람에게 하는 이 작은 행동이 보람이 되며 그 사람과의 인간관계 또한 풍성하게 해줄 가능성이 많습니다.
- **원만한 태도를 유지하십시오.** 여러분이 진행 중인 변화에 영향을 미치는 것은 어려울 수 있지만 스스로의 행동에 대해서는 주체적인 태도를 취할 수 있습니다. 여러분의 업무에 대한 열정은, 비록 여러분이 진행 중인 변화에 대해 그다지 열정적이지 않더라도, 여러분과 여러분 동료들의 스트레스를 줄여주는 역할을 할 수 있습니다. 격언에서 이르듯이, 바람이 불 때는 참나무처럼 뽕뽕한 것보다는 갈대처럼 휘는 것이 더 좋습니다. 변화하는 직장에서도 이 격언과 마찬가지로입니다. 이러한 변화가 긍정적인 경험을 가져오느냐와 부정적인 경험을 가져오느냐의 차이는 유연한 태도를 유지하는 것이 결정합니다.
- **부정적인 생각은 피하십시오.** 다음과 같은 생각을 할 수 있습니다. “왜 그들은 우리에게 이런 일을 하는가?” 환경이 우리의 통제를 벗어나 변화가 예상하지 못한 방식인 경우, 우리는 억울함을 느낄 수도 있습니다. 변화에 대해 좀 더 긍정적인 접근방식을 가지도록 노력하십시오. 내일의 성공적인 조직은 바로 오늘 변화에 성공적으로 대처한 조직입니다.
- **여러분이 통제할 수 있는 부분은 통제하십시오.** 동료들이 변화에 반응하는 방식을 포함해, 귀하의 통제를 벗어난 일에 대해 스트레스를 받지 않도록 하십시오. 귀하 자신의 반응과 행동에 초점을 맞추십시오.

- **기억하십시오.** 개인적인 것은 아닙니다. 변화를 가져오기로 한 결정은 귀하의 불명예가 아니라라는 점을 기억하는 것이 매우 중요합니다. 이는 회사의 입장에서 비즈니스 결정을 한 것입니다.
- **귀하의 역할에 변화가 어떻게 영향을 주는 지에 대해 분명히 하십시오.** 직장 내의 변화로 인해 사람들은 종종 새로운 역할을 맡게 되거나 새로운 부서 및/또는 새로운 환경으로 배치되기도 합니다. 상사에게 귀하의 새로운 임무와 책임에 대해 분명하게 설명해달라고 요청하십시오. 귀하의 스킬 세트를 개발할 방법을 찾아보십시오.
- **귀하의 업무를 잘 하십시오.** 위기의 기간 동안, 귀하는 동료들에게 인생이 - 그리고 업무가 - 계속된다는 것을 보여줌으로써 직장 내 안정감을 줄 수 있습니다. 긍정적인 태도를 유지하면서 최선을 다해 업무를 계속한다면, 여러분이 누군가를 위해 2일을 일했든 또는 20년을 일했든 상관없이, 분명히 오랫동안 강한 인상을 남길 것입니다.

## 변화하는 환경에서 스스로를 지원하는 방법

- **인내심을 가지십시오.** 변화는 과정이라는 점을 이해하십시오. 그들이 예전의 방식에 안녕을 고하고 불확실성을 헤쳐나가며 새로운 방식으로 전진하는 동안 직원들을 지지하십시오.
- **귀하의 직원들과 의사소통을 하십시오.** 변화가 필요한 이유, 변화하는 사항 그리고 변화가 이루어지는 시기와 같은 정보를 공유하십시오. 가능하다면 어느 곳에서라도 직원들의 의견을 받으십시오. 변화에 가장 가까이 있는 사람들은 변화를 강화할 수 있는 창조적인 아이디어를 가지고 있을 수 있습니다. 또한, 그들이 과정에 참여하는 경우, 그들은 좀 더 헌신할 수 있습니다. 경청하는 것은 발언하는 것만큼이나 중요할 수 있습니다. 이는 다른 사람들이 참여하고 있으며 의견이 존중되고 소중하게 여겨진다는 느낌을 주는 데 도움이 됩니다.
- **분명하고 간결하게 기대사항을 제공하십시오.** 귀하의 직원들이 변화의 일정, 적응 기간에 대한 기대, 그들의 새로운 역할/책임에 대한 이해에 관해 명확하게 알고 있는지 확인하십시오.
- **성공과 성취를 기념하십시오.** 공개적으로 좋은 성과를 인정하고 칭찬하십시오. 크거나 작거나 “승리”를 기념하십시오. 성공에 대해 인센티브와 보상을 제공하십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안 됩니다. 응급상황인 경우 911로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이를 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF8463081 223388-092022 OHC