

Sokongan Kritisikal



Perubahan tempat kerja bagi pengurus

Perubahan adalah perkataan yang mengilhami ketakutan dan harapan. Persekitaran perniagaan hari ini sentiasa berubah apabila ia menyesuaikan diri dengan arah aliran pasaran, persaingan dan teknologi baharu, krisis global seperti wabak, dsb. Penstrukturan semula, penyumberan luar, pengecilan saiz, perubahan keutamaan dan peralihan kepada kerja maya semuanya adalah perkara biasa dalam persekitaran hari ini.

Terdapat keselesaan tertentu untuk ditemui dalam rutin dan biasa. Apabila perkara tersebut menjadi subjek perubahan (atau malah subjek perubahan yang berpotensi) ia boleh menjadi mudah untuk menyerah kepada emosi seperti ketakutan, kebimbangan, penafian, kemarahan dan kesedihan. Perubahan melibatkan ucapan selamat tinggal kepada kebiasaan lama seperti yang anda ketahui. Tetapi, jika kita dengan serta-merta menganggap yang paling teruk, kita hanya menumpukan pada kerugian. Realitinya ialah perubahan juga boleh membawa peluang yang besar.

Bagaimanakah peluang itu boleh ditemui? Terima bahawa perubahan melibatkan tempoh ketidakpastian. Anda telah biasa dengan keadaan yang berlaku. Anda tahu peranan anda dan bagaimana untuk melakukannya dengan baik. Kini anda sedang menerokai rupa normal baharu anda. Fasa ini dicirikan oleh rasa tidak selesa, tetapi juga kreativiti. Mengekalkan minda yang fleksibel boleh membantu anda mempertimbangkan perspektif yang pelbagai dan peluang kreatif baharu boleh dikenal pasti. Orang ramai boleh mempunyai pelbagai emosi semasa mereka mengatasi ketidakpastian, baik positif mahupun negatif. Harapan, jangkakan, kelegaan, penafian bahawa perubahan sedang berlaku, kemarahan, dan kesedihan adalah sangat biasa.

Akhir sekali, perubahan melibatkan bergerak ke hadapan dengan cara yang baharu. Peralihan yang diurus dengan baik membantu orang ramai memahami peranan baharu mereka dengan jelas dan mewujudkan tujuan. Ini boleh menjadi masa yang penuh keseronokan dan pembaharuan.

Cara untuk membantu diri anda dalam persekitaran yang berubah-ubah

- **Kenali bahawa perubahan adalah kitaran.** Ia bermula dengan pengakhiran, bergerak ke dalam tempoh peralihan dan membawa kepada permulaan yang baru. Fikirkan perubahan masa lalu yang telah anda lalui. Kenal pasti cara berjaya yang anda hadapi.
- **Bersikap baik kepada diri sendiri dan orang lain.** Penjagaan diri adalah amat penting. Makan dengan baik. Dapatkan tidur yang mencukupi. Berhubung dengan mereka yang anda sayangi. Berhati-hati untuk berehat untuk berehat. Galakkan orang lain untuk melakukan perkara yang sama. Gunakan rasa jenaka anda. Berbuat baiklah pada seseorang. Perbuatan semata-mata untuk orang lain adalah berfaedah, dan kemungkinan besar, ia juga akan memperkayakan hubungan dengan orang lain itu.
- **Jaga sikap yang baik.** Walaupun anda mungkin tidak dapat mengubah perubahan yang sedang berlaku, anda boleh menguasai sikap anda. Semangat anda untuk bekerja, walaupun anda tidak bersemangat tentang perubahan yang berlaku, boleh memberi tekanan kepada diri sendiri dan rakan sekerja anda. Seperti pepatah, apabila angin mula bertiup, adalah lebih baik untuk membengkok seperti willow daripada menjadi kaku seperti oak. Perkara yang sama berlaku untuk tempat kerja yang berubah-ubah. Kekal fleksibel boleh menjadikan perbezaan antara perubahan itu sebagai pengalaman positif dan negatif.
- **Elakkan daripada berfikiran negatif.** Anda mungkin ada pemikiran seperti: "Mengapa mereka melakukan ini kepada kami?" Apabila keadaan di luar kawalan kita berubah dengan cara yang tidak dijangka, kita mungkin akan berasa marah. Cuba untuk mengambil pendekatan yang lebih positif terhadap perubahan. Organisasi yang berjaya hari esok ialah organisasi yang berjaya menangani perubahan hari ini.

- **Kawal apa yang anda boleh.** Cuba untuk tidak menekankan perkara yang di luar kawalan anda, termasuk reaksi rakan sekerja anda terhadap perubahan. Fokus pada tindak balas dan tingkah laku anda sendiri.
- **Ingat:** Ia tidak peribadi. Adalah sangat penting untuk diingat bahawa keputusan untuk menghasut perubahan bukanlah cerminan kepada anda. Ini keputusan perniagaan di pihak syarikat.
- **Jelas tentang bagaimana perubahan itu mempengaruhi peranan anda.** Perubahan di tempat kerja selalunya mendorong orang ramai ke dalam peranan baharu, jabatan dan/atau persekitaran kerja. Tanya penyelia anda untuk mendapatkan penjelasan mengenai tugas dan tanggungjawab pekerjaan baru anda. Carilah cara untuk mengembangkan set kemahiran anda.
- **Jalankan tugas anda dengan baik.** Dalam tempoh krisis, anda boleh meminjamkan kestabilan kepada tempat kerja dengan menunjukkan kepada rakan sekerja anda bahawa kehidupan—dan pekerjaan—teruskan. Bekerja dengan sebaik mungkin sambil mengekalkan sikap positif sudah pasti akan meninggalkan kesan kekal positif, sama ada anda telah bekerja untuk seseorang selama dua hari atau dua dekad.

Cara membantu orang lain dalam persekitaran yang berubah

- **Sabar.** Memahami bahawa perubahan adalah proses. Sokong pekerja semasa mereka bergerak dengan mengucapkan selamat tinggal kepada keadaan, menavigasi ketidakpastian dan bergerak ke hadapan dengan cara baharu.
- **Berkomunikasi dengan pekerja anda.** Kongsi maklumat seperti mengapa perubahan itu diperlukan, apa yang berubah dan bila perubahan itu akan dilakukan. Dapatkan input pekerja di mana-mana yang boleh. Mereka yang paling dekat dengan perubahan itu mungkin mempunyai idea kreatif yang boleh mengukuhkan perubahan itu. Juga, jika mereka terlibat dalam proses tersebut, mereka mungkin lebih komited. Mendengar boleh menjadi sama pentingnya dengan bercakap. Ia membantu orang lain berasa terlibat, didengar dan dihargai.
- **Berikan jangkaan yang jelas dan ringkas.** Pastikan pekerja anda jelas tentang garis masa perubahan, jangkaan untuk tempoh pelarasan dan pemahaman mengenai peranan/tanggungjawab baharu mereka.
- **Raikan kejayaan dan kejayaan.** Mengiktiraf secara terbuka dan memuji kerja yang baik. Raikan “kejayaan” besar atau kecil. Memberi insentif dan memberi ganjaran kepada kejayaan.



Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di U.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC