



## Zmiana miejsca pracy dla managerów

Zmiana to słowo, które budzi zarówno strach, jak i nadzieję. Dzisiejsze środowisko biznesowe stale ewoluuje, dostosowując się do trendów rynkowych, nowej konkurencji i technologii, globalnego kryzysu, takiego jak pandemie, itp. Restrukturyzacja, outsourcing, redukcja, zmiana priorytetów i przejście do pracy wirtualnej są powszechne w dzisiejszym środowisku pracy.

Rutyna i przyzwyczajenie może przynosić pewien komfort. Kiedy stoimy przez perspektywą zmiany (nawet potencjalną), łatwo jest ulec emocjom, takim jak strach, niepokój, zaprzeczenie, złość i smutek. Zmiana polega na pożegnaniu się z tym, co znane. Ale jeśli od razu zakładamy najgorsze, skupiamy się jedynie na stracie. Rzeczywistość jest taka, że zmiana może również przynieść duże możliwości.

Jak je dostrzec? Zaakceptuj, że zmiana wiąże się z okresem niepewności. Przyzwyczyłeś się do pewnego stanu rzeczy. Znałeś swoją rolę i wiedziałeś, jak ją dobrze wykonać. Teraz odkrywasz, jak będzie wyglądać twoja nowa normalność. Ta faza charakteryzuje się dyskomfortem, ale także kreatywnością. Elastyczność może pomóc w rozważeniu różnych perspektyw i zidentyfikowaniu nowych kreatywnych możliwości. Ludzie mogą mieć szeroki wachlarz emocji podczas pracy w niepewności, zarówno pozytywnej, jak i negatywnej. Nadzieja, oczekiwanie, ulga, zaprzeczanie, że zmiana ma miejsce, złość i smutek są bardzo powszechne.

Wreszcie, zmiana oznacza pójście naprzód w nowym kierunku. Dobrze zarządzane przejścia pomagają ludziom jasno zrozumieć ich nowe role i ustanowić poczucie celu. Może to być czas ekscytacji i odnowy.

## Jak pomóc sobie w zmieniającym się środowisku

- **Przyjmij do wiadomości, że zmiany są cykliczne.** Zaczynają się od końca czegoś, przechodzą w okres przejściowy i prowadzą do nowego początku. Pomyśl o zmianach, przez które przeszedłeś. Przypomnij sobie skuteczne sposoby radzenia sobie.
- **Bądź dobry dla siebie i innych.** Samoopieka jest bardzo ważna. Jedz zdrowo. Wysypiaj się. Pozostań w kontakcie z bliskimi. Celowo rób przerwy na odpoczynek. Zachęcaj innych do robienia tego samego. Miej poczucie humoru. Bądź dobry dla kogoś. Samo działanie na rzecz innych jest satysfakcjonujące i istnieje duże prawdopodobieństwo, że wzbogaci również relacje z tą drugą osobą.
- **Zachowaj pozytywne nastawienie.** Wprawdzie możemy nie mieć wpływu na zachodzące zmiany, jednak podejście do nich zależy tylko od nas. Twój entuzjizm do pracy, nawet jeśli nie jesteś entuzjastą zachodzących zmian, może łagodzić stres u ciebie i u twoich współpracowników. Jak mówi stare przysłowie, gdy wieje wiatr, lepiej jest być giętkim, jak wierzba niż opornym jak dąb. To samo dotyczy zmian w środowisku pracy. Elastyczne podejście może zmienić transformację w pozytywne doświadczenie, a nie zagrożenie dla twojej kariery zawodowej.
- **Unikaj negatywnego myślenia.** Możesz mieć myśli typu: „Dlaczego nam to robią?” Kiedy okoliczności, na które nie mamy wpływu, zmieniają się w nieoczekiwany sposób, możemy czuć się zniechęceni. Spróbuj przyjąć bardziej pozytywne podejście do zmian. Firmy odnoszące sukcesy jutra to te, które z powodzeniem radzą sobie ze zmianami na bieżąco.
- **Przejmij kontrolę nad tym, co możesz.** Staraj się nie stresować rzeczami, na które nie masz wpływu, na przykład, jak twoi współpracownicy reagują na zmiany. Skoncentruj się na własnych reakcjach i zachowaniu.

- **Pamiętaj:** To nie jest atak na ciebie. Bardzo ważne jest, aby pamiętać, że decyzja o zmianach nie odzwierciedla opinii o tobie. To decyzja biznesowa ze strony firmy.
- **Jasno określ, w jaki sposób zmiany wpłyną na twoją rolę.** Zmiany w miejscu pracy często przenoszą ludzi do nowych ról, działów lub środowisk pracy. Poproś swojego przełożonego o wyjaśnienie nowych obowiązków i odpowiedzialności. Szukaj sposobów na rozwijanie swojego zestawu umiejętności.
- **Wykonuj dobrze swoją pracę.** W okresie kryzysu, możesz zwiększyć stabilność w miejscu pracy poprzez pokazanie swoim współpracownikom, że życie i praca wciąż trwają. Pozytywne zaangażowanie w wykonywanie pracy w miarę swoich możliwości bez wątplenia pozostawia niezatarte wrażenie i to niezależnie, czy pracowałeś dla kogoś przez dwa dni, czy dwadzieścia lat.

## Jak pomóc innym w zmieniającym się środowisku

- **Zachowaj cierpliwość.** Zrozum, że zmiana to proces. Wspieraj pracowników, kiedy zegnają się ze starym porządkiem, pokonują niepewności i podążają w nowym kierunku.
- **Komunikuj się ze swoimi pracownikami.** Udostępniaj informacje, np. dlaczego zmiana jest potrzebna, co się zmienia i kiedy zmiana zostanie wprowadzona. W miarę możliwości uzyskaj wkład pracowników. Ci, których zmiana dotyczy najbardziej, mogą mieć kreatywne pomysły, które mogą pomóc. Ponadto, jeśli biorą udział w procesie zmiany, mogą być bardziej zaangażowani. Słuchanie innych może być równie ważne jak mówienie. Daje poczucie zaangażowania i uznania.
- **Podaj jasne i zwięzłe oczekiwania.** Upewnij się, że twoi pracownicy mają jasność co do harmonogramu zmian, oczekiwań co do okresu dostosowawczego i zrozumienia nowych obowiązków.
- **Doceniaj sukcesy i osiągnięcia.** Publicznie doceniaj i chwal dobrą pracę. Świętuj „zwycięstwa” duże lub małe. Doceniaj i nagradzaj sukcesy.

## Optum

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach, należy zadzwonić pod numer 911 lub udać się do najbliższej izby przyjęć pogotowia. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Skonsultuj się z lekarzem w sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Program albo jego elementy może nie być dostępny we wszystkich stanach albo dla wszystkich rozmiarów grup i może ulec zmianom. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.