



Förändringar på arbetsplatsen för chefer

Förändring är ett ord som väcker både rädsla och hopp. Dagens företagsmiljö är i ständig utveckling och anpassar sig till marknadstrender, ny konkurrens och teknik, globala kriser som pandemier, osv. Omstrukturering, outsourcing, nedskärningar, förändrade prioriteringar och övergång till virtuellt arbete är vanligt förekommande i dagens miljö.

Det finns en viss trygghet i rutin och det välbekanta. När dessa saker förändras (eller till och med potentiellt kan förändras) kan det vara lätt att drabbas av känslor som rädsla, ångest, förnekelse, ilska och sorg. Förändring innebär att man tar farväl av det gamla normala som man kände till. Men om vi genast förväntar oss det värsta fokuserar vi bara på förlusten. Men förändringar kan också ge stora möjligheter.

Hur kan man hitta möjligheten? Acceptera att förändringar innebär en period av osäkerhet. Du var van vid hur saker och ting var. Du kände till din roll och visste hur du skulle göra den på ett bra sätt. Nu utforskar du hur ditt nya normala liv kommer att se ut. Denna fas kännetecknas av obehag, men också av kreativitet. Genom att upprätthålla ett flexibelt tankesätt kan du beakta olika perspektiv och identifiera nya kreativa möjligheter. Människor kan ha många olika känslor när de arbetar sig igenom osäkerhet, både positiva och negativa. Hopp, förväntan, lättnad, förnekande av att förändringen sker, ilska och sorg är mycket vanliga.

Slutligen innebär förändring att man går framåt på ett nytt sätt. Väl hanterade övergångar hjälper människor att tydligt förstå sina nya roller och skapar en känsla av målmedvetenhet. Detta kan vara en tid av spänning och förnyelse.

Sätt att hjälpa dig själv i en föränderlig miljö

- **Inse att förändringar går i cykler.** De börjar med ett slut, övergår i en övergångsperiod och leder till en ny början. Tänk på tidigare förändringar som du har genomgått. Identifiera de framgångsrika sätt som du klarade dig på.
- **Var snäll mot dig själv och andra.** Det är mycket viktigt att ta hand om sig själv. Ät bra. Få tillräckligt med sömn. Knyt an till de du älskar. Ta målmedvetet pauser för att koppla av. Uppmuntra andra att göra detsamma. Använd ditt sinne för humor. Var snäll mot någon. Att bara göra något för andra är givande, och det är troligt att det också kommer att berika relationen till den andra personen.
- **Ha en bra attityd.** Även om du inte kan påverka förändringarna bestämmer du själv din attityd. Din entusiasm över arbetet, även om du själv inte är entusiastisk över förändringarna, kan minska stressen både för dig själv och för dina medarbetare. Som ordspråket säger: Ett vass innan vinden lever, medan mäktiga ekar faller. Detta gäller även förändringar på arbetsplatsen. Att vara flexibel kan vara skillnaden mellan att förändringen blir en positiv erfarenhet eller en negativ.
- **Undvik negativt tänkande.** Du kan ha tankar som: "Varför gör de detta mot oss?" När omständigheter utanför vår kontroll förändras på ett oväntat sätt kan vi känna oss förbittrade. Försök att se mer positivt på förändringarna. Morgondagens framgångsrika organisationer är de som lyckas hantera förändringar idag.
- **Kontrollera det du kan.** Försök att inte stressa över saker som du inte kan påverka, till exempel hur dina medarbetare reagerar på förändringar. Fokusera på dina egna reaktioner och ditt eget beteende.

- **Kom ihåg:** Det är inget personligt. Det är mycket viktigt att komma ihåg att beslutet att inleda en förändring inte är en reflektion på dig. Det är ett affärsbeslut från företagets sida.
- **Var klar över hur förändringarna påverkar din roll.** Förändringar på arbetsplatsen leder ofta till att människor tvingas in i nya roller, avdelningar och/eller arbetsmiljöer. Be din chef om förtydligande om dina nya arbetsuppgifter och ansvarsområden. Sök efter sätt att utveckla dina färdigheter.
- **Gör ditt jobb – och gör det bra.** Under en krisperiod kan du skapa stabilitet på arbetsplatsen genom att visa dina medarbetare att livet och arbetet går vidare. Att arbeta så bra du bara kan medan du bibehåller en positiv attityd kommer utan tvekan att ge ett bestående positivt intryck, vare sig du har arbetat för någon i två dagar eller två årtionden.

Sätt att hjälpa andra i en föränderlig miljö

- **Ha tålamod.** Förstå att förändring är en process. Stötta medarbetarna när de tar farväl av det gamla, klarar av osäkerheten och går vidare på det nya sättet.
- **Kommunicera med dina anställda.** Dela med dig av information såsom varför förändringen behövs, vad som kommer att förändras och när förändringen kommer att genomföras. Ta reda på medarbetarnas synpunkter närhelst det är möjligt. De som står förändringen närmast kan ha kreativa idéer som kan stärka förändringen. Om de är involverade i processen kan de också vara mer engagerade. Att lyssna kan vara lika viktigt som att tala. Det hjälper andra att känna sig delaktiga, hörda och uppskattade.
- **Ge tydliga och koncisa förväntningar.** Se till att dina anställda är klara över tidsplanen för förändringen, förväntningarna för en anpassningsperiod och att de förstår sin nya roll/ansvar.
- **Fira framgångar och prestationer.** Erkänn och beröm bra arbete offentligt. Fira ”segrar”, stora som små. Ge incitament och belöna framgång.



Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I nödfall ska du ringa larmtjänst eller uppsöka närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådfråga din läkare om specifika vårdbehov, behandlingar och läkemedel. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Detta program och dess olika delar är kanske inte tillgängligt på alla platser, eller för alla gruppstorlekar, och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i täckning kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC