

ความช่วยเหลือยามวิกฤต



ความเปลี่ยนแปลงในสถานที่ ทำงานสำหรับผู้จัดการ

ความเปลี่ยนแปลงเป็นคำที่ก่อให้เกิดทั้งความกลัวและความหวัง สภาพแวดล้อมทางธุรกิจในปัจจุบันมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อปรับตัวให้เข้ากับแนวโน้มของตลาด การแข่งขัน เทคโนโลยีใหม่ ๆ และวิกฤตโลก เช่น การเกิดโรคระบาดใหญ่ ฯลฯ การปรับโครงสร้างองค์กร การว่าจ้างบุคคลภายนอก การลดขนาดองค์กร การเปลี่ยนแผนงาน และการเปลี่ยนไปสู่การทำงานจากระยะไกล ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสิ่งที่ปกติในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน

การมีกิจวัตรที่เป็นประจำทุกวันทำให้คนเรารู้สึกสบายใจในระดับหนึ่ง แต่เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นกับสิ่งเหล่านั้น (หรือยังไม่เกิดแต่มีความเป็นไปได้ที่จะเกิด) เราอาจเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น เช่น กลัว วิตกกังวล ไม่ยอมรับ โกรธ และเศร้า เพราะต้องบอกภารกิจวัตรเดิมที่ทำกันมาจนเคยชิน ถ้าเราสันนิษฐานโดยทันทีว่าจะเกิดสิ่งที่แย่ที่สุดขึ้น เท่ากับว่าเรามัวแต่สนใจสิ่งที่เราเสียไป และลืมคิดถึงโอกาสอันยิ่งใหญ่ที่อาจเกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงนั้น

แล้วเราจะพบโอกาสนั้นได้อย่างไรล่ะ? คำตอบก็คือเมื่อเรายอมรับว่าความเปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอนขึ้นได้ เราเคยชินกับวิธีเดิม ๆ สิ่งเดิม ๆ หน้าที่เดิม ๆ แต่ต่อไปนี้ เราจะต้องมาสำรวจกันว่าวิถีใหม่ของเราจะเป็นอย่างไร ในช่วงระยะนี้ เราอาจรู้สึกอึดอัด แต่เราก็อาจเกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้นมาได้ การมีกรอบความคิดที่ยืดหยุ่นสามารถช่วยให้เรามองสถานการณ์จากหลายมุมมอง และเห็นโอกาสใหม่ ๆ ที่สร้างสรรค์ เราอาจประสพกับหลากหลายอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบในขณะที่เราเผชิญกับความไม่แน่นอน ความหวัง ความคาดหวัง ความโล่งใจ การไม่ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงกำลังเกิดขึ้น ความโกรธ และความโศกเศร้า ความรู้สึกเหล่านี้ถือเป็นเรื่องปกติมาก

ที่สุดแล้ว การเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้เราก้าวไปข้างหน้าในรูปแบบใหม่ การเปลี่ยนแปลงที่มีการจัดการที่ดีจะช่วยให้คนเข้าใจบทบาทใหม่ของตนอย่างชัดเจน และก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีเป้าหมาย ช่วงเวลานี้อาจเป็นช่วงเวลาแห่งความตื่นเต้นและการเริ่มต้นใหม่

วิธีช่วยตัวเองในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

- **ตระหนักว่าความเปลี่ยนแปลงเป็นวัฏจักร** โดยเริ่มต้นที่การสิ้นสุดของสิ่งหนึ่ง การเข้าสู่ระยะของช่วงเปลี่ยนผ่าน และนำไปสู่การเริ่มต้นใหม่ ขอให้ลองคิดถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นกับคุณในอดีต และดูว่าคุณใช้วิธีอะไรในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น
- **เมตตาต่อตัวเองและผู้อื่น** การดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ รับประทานอาหารที่ดี นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ติดต่อกับคนที่คุณรัก ตั้งใจที่จะหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย ส่งเสริมให้คนอื่นทำเช่นเดียวกัน ใช้อารมณ์ขันของคุณให้เป็นประโยชน์ มีเมตตาต่อคนอื่น การทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อผู้อื่นจะทำให้เรารู้สึกดี และกระชับความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนคนนั้นด้วย
- **คงไว้ซึ่งทัศนคติที่ดี** แม้คุณจะไม่สามารถควบคุมสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นได้ แต่คุณก็สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติของคุณได้ ถึงแม้คุณจะไม่อยากให้เกิดความเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้น แต่ความกระตือรือร้นในการทำงานของคุณอาจช่วยลดความเครียดให้แก่ตัวคุณเองและเพื่อนร่วมงานของคุณได้ เมื่อคุณรู้จักยืดหยุ่นและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ คุณจะรู้สึกอึดอัดกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ความยืดหยุ่นของคุณอาจทำให้ทัศนคติของคุณเปลี่ยนไปได้ โดยคุณจะมีมุมมองความเปลี่ยนแปลงว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี แทนที่จะเป็นสิ่งที่มีความเสี่ยงต่ออาชีพของคุณ
- **อย่าคิดในเชิงลบ** คุณอาจคิดว่า "ทำไมเขาทำอย่างนี้กับเรา" เมื่อสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเราเปลี่ยนไปในทางที่ไม่คาดคิด เราอาจรู้สึกไม่พอใจ ขอให้พยายามมองความเปลี่ยนแปลงนั้นในแง่บวก องค์กรที่จะประสบความสำเร็จได้ในอนาคตคือองค์กรที่จัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้สำเร็จในปัจจุบัน
- **ควบคุมสิ่งที่ควบคุมได้** พยายามอย่าเครียดกับสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ รวมทั้งปฏิกิริยาที่เพื่อนร่วมงานของคุณมีต่อความเปลี่ยนแปลง ขอให้สนใจแต่ปฏิกิริยาและพฤติกรรมของตัวเอง

- **ข้อควรจำ** การเปลี่ยนแปลงไม่ได้เจาะจงเฉพาะที่ตัวคุณ สิ่งสำคัญคือ ขอให้ระลึกไว้ว่าการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้สะท้อนถึงตัวคุณ แต่เป็นการตัดสินใจทางธุรกิจของบริษัท
- **ชัดเจนถึงผลกระทบที่ความเปลี่ยนแปลงนั้นมีต่อบทบาทของคุณ** ความเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานมักทำให้คนต้องรับบทบาทหน้าที่ใหม่ เปลี่ยนแผนก หรือสภาพแวดล้อมการทำงาน สอบถามหัวหน้าของคุณเพื่อขอคำชี้แจงเกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบใหม่ของคุณ มองหาวิธีพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ให้กับตัวเอง
- **ทำงานของคุณให้ดี** ในช่วงวิกฤต คุณสามารถช่วยให้สถานที่ทำงานเกิดเสถียรภาพขึ้นได้ โดยการแสดงให้เห็นเพื่อนร่วมงานของคุณเห็นว่าชีวิตและงานยังดำเนินต่อไปตามปกติ การพยายามอย่างเต็มความสามารถของคุณและการคงทัศนคติเชิงบวกเอาไว้ จะทำให้คนที่คุณทำงานด้วยรู้สึกประทับใจกับคุณเป็นระยะเวลานาน ไม่ว่าคุณจะทำงานให้คนคนนั้นเพียงแค่วันหรือนานถึงยี่สิบปีก็ตาม

วิธีช่วยคนอื่นในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

- **อดทน** ขอให้เข้าใจว่าความเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการหนึ่ง ซึ่งต้องอาศัยเวลา โปรดให้กำลังใจพนักงานของคุณในขณะที่กำลังบอกข่าวร้ายเพิ่มเติม ๆ เผชิญกับความไม่แน่นอน และปรับตัวปรับใจเข้ากับวิธีใหม่ ๆ
- **สื่อสารกับพนักงานของคุณ** บอกข้อมูลให้ทราบ เช่น เหตุผลของความเปลี่ยนแปลงนั้น อะไรบ้างที่เปลี่ยน และความเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นถึงเมื่อไหร่ เมื่อเป็นไปได้ ขอความคิดเห็นของพนักงาน ผู้ที่ใกล้ชิดที่สุดกับความเปลี่ยนแปลงนั้นอาจมีความคิดดี ๆ ที่จะเปลี่ยนขั้นตอนความเปลี่ยนแปลงนั้นได้ และถ้าคนเหล่านั้นมีส่วนร่วมในกระบวนการนั้นด้วย ก็อาจทำให้เขามุ่งมั่นต่อความเปลี่ยนแปลงนั้นมากขึ้น การรับฟังมีความสำคัญมากพอ ๆ กับการพูด เพราะช่วยให้คนอื่นรู้สึกว่ามีส่วนร่วมด้วย เป็นที่เข้าใจ และมีความสำคัญ
- **บอกความคาดหวังสั้น ๆ อย่างชัดเจน** ขอให้แน่ใจว่าพนักงานของคุณทราบชัดเจนถึงลำดับเวลาของความเปลี่ยนแปลง ระยะการปรับตัวที่คาดหวังกับพนักงาน และความเข้าใจบทบาทและความรับผิดชอบใหม่ของพนักงาน
- **เฉลิมฉลองความสำเร็จ** รับรู้และยกย่องผลงานที่ดีต่อหน้าคนอื่น เฉลิมฉลอง "ชัยชนะ" ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่แค่ไหนก็ตาม ให้แรงจูงใจและรางวัลกับผู้ที่ทำสำเร็จ



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อศูนย์รับแจ้งเหตุฉุกเฉิน 191 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ ปรึกษากับแพทย์ของท่านเกี่ยวกับความจำเป็นด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่จะทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมและองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมนี้ อาจไม่มีให้ในบางพื้นที่หรือสำหรับกลุ่มบางขนาด และอาจเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกา และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้ออกาสอย่างเท่าเทียมกัน