



## Yöneticiler için çalışma ortamı değişikliği

Değişim, hem korku hem de umut uyandıran bir kelimedir. Günümüzün iş ortamı, pazar trendlerine, yeni rekabet ve teknolojiye, salgın hastalıklar gibi küresel krizlere uyum sağladıkça sürekli olarak gelişmektedir. Yeniden yapılanma, dış kaynak kullanımı, küçülmeye gitme, önceliklerin değişmesi ve işlerin sanal ortama kayması günümüz ortamında sıkça rastlanan durumlardır.

Rutinde ve aşına olunan şeylerde belli bir rahatlık vardır. Bu şeyler değişimin konusu olduğunda (hatta potansiyel değişim konusu olduğunda) korku, endişe, inkar, öfke ve üzüntü gibi duygulara yenik düşmek oldukça kolay olabilir. Değişim, bildiğiniz eski normale veda etmeyi gerektirir. Ancak, hemen en kötüsünü varsayarsak, sadece kayba odaklanmış oluruz. Gerçek şu ki, değişim aynı zamanda büyük fırsatları da beraberinde getirebilir.

Peki bu fırsat nasıl bulunabilir? Değişimin bir belirsizlik dönemi içerdiğini kabul edin. Her şeyin olduğu gibi olmasına alışmıştınız. Rolünüzü ve onu nasıl iyi yapacağınızı biliyordunuz. Şimdi yeni normalinizin neye benzeyeceğini keşfediyorsunuz. Bu aşama rahatsızlığın yanı sıra yaratıcılıkla da karakterize edilir. Esnek bir zihniyete sahip olmak, farklı bakış açılarını değerlendirmenize yardımcı olmakla birlikte yeni yaratıcı fırsatların ortaya çıkmasını da sağlayabilir. İnsanlar belirsizlikle uğraşırken hem olumlu hem de olumsuz çok çeşitli duygulara sahip olabilirler. Umut, beklenti, rahatlama, değişimin gerçekleştiğini inkâr etme, öfke ve üzüntü çok yaygındır.

Son olarak, değişim yeni bir yolda ilerlemeyi içerir. İyi yönetilen geçişler, insanların yeni rollerini net bir şekilde anlamalarına ve bir amaç duygusu oluşturmalarına yardımcı olur. Bu bir heyecan ve yenilenme zamanı olabilir.

## Değişen bir ortamda kendinize yardımcı olmanın yolları

- **Değişimin döngüsel olduğunun bilincinde olun.** Bir sonla başlar, bir geçiş dönemine girer ve yeni bir başlangıca yol açar. Geçmişte yaşadığınız değişimleri düşünün. Başa çıktığınız başarılı yolları belirleyin.
- **Kendinize ve başkalarına karşı nazik olun.** Öz bakım gerçekten çok önemli. İyi beslenin. Uykunuzu alın. Sevdiklerinizle bağ kurun. Gevşemek için mola verme konusunda kararlı olun. Başkalarını da aynısını yapmaya teşvik edin. Mizah anlayışınızı kullanın. Birine karşı nazik olun. Başkaları için bir şeyler yapma eyleminin kendisi bile ödüllendiricidir ve büyük olasılıkla bu eylem diğer kişiyle olan ilişkinizi de güçlendirecektir.
- **İyi bir tutum sergileyin.** Meydana gelmekte olan değişimleri etkilemeniz elinizde olmasa da, kendi tutumunuza egemen olabilirsiniz. İşinize olan hevesiniz, ortaya çıkan değişimler hoşunuza gitmese dahi, hem sizin üzerinizdeki hem de iş arkadaşlarınızın üzerindeki stresi hafifletebilir. Bir atasözünün dediği gibi, rüzgar esmeye başladığında meşe gibi sert olmaktansa söğüt gibi eğilmek daha hayırlıdır. Aynı şey değişen çalışma ortamı için de geçerlidir. Esnek kalmanız, söz konusu değişimin olumlu bir deneyim olması ile olumsuz bir deneyim olması arasındaki farkı oluşturabilir.
- **Olumsuz düşünmekten kaçının.** Şu gibi düşüncelere sahip olabilirsiniz: “Bize bunu neden yapıyorlar?” Kontrolümüz dışındaki koşullar beklenmedik bir şekilde değiştiğinde, kendimizi kızgın hissedebiliriz. Değişikliklere karşı daha olumlu bir yaklaşım benimsemeye çalışın. Yarının başarılı kuruluşları, değişimi bugünden başarılı bir şekilde ele alan kuruluşlardır.
- **Dikkatinizi, kontrol edebileceğiniz noktalara verin.** Meslektaşlarınızın değişime nasıl tepki verdiği de dahil olmak üzere, kontrolünüz dışında gerçekleşen durumlar yüzünden strese girmemeye çalışın. Kendi tepkilerinize ve davranışlarınıza odaklanın.

- **Unutmayın:** Bu kişisel bir şey değil. Değişimi gerçekleştirme kararının size bir etkisi olmadığını unutmadan çok önemlidir. Bu, şirket açısından işle ilgili bir karardır.
- **Değişimlerin rolünüzü nasıl etkileyeceği konusunda net olun.** Çalışma ortamındaki değişimler genellikle insanları yeni rollere, departmanlara ve/veya çalışma ortamlarına iter. Amirinizden yeni iş görevleriniz ve sorumluluklarınız hakkında açıklama isteyin. Becerilerinizi geliştirmenin yollarını arayın.
- **İşinizi iyi yapın.** Bir kriz döneminde, çalışma arkadaşlarınıza hayatın ve işin devam ettiğini göstererek çalışma ortamına denge getirebilirsiniz. Olumlu bir tutum sergileyerek elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmak, ister iki gün ister yirmi yıl boyunca biriyle çalışmış olun, şüphesiz olumlu ve kalıcı bir izlenim bırakacaktır.

## Değişen bir ortamda başkalarına yardımcı olmanın yolları

- **Sabırlı olun.** Değişimin bir süreç olduğunun bilincinde olun. Eski düzene veda ederken, belirsizliğin üstesinden gelirken ve yeni düzende ilerlerken çalışanlara destek olun.
- **Çalışanlarınızla iletişim halinde olun.** Değişimin neden gerekli olduğu, neyin değiştiği ve değişimin ne zaman yapılacağı gibi bilgileri paylaşın. Mümkün olan her yerde çalışanlarınızın fikirlerini alın. Değişim fikrine en açık olanlar, değişimi güçlendirebilecek yaratıcı fikirlere sahip olabilirler. Ayrıca, sürecin içinde yer alırlarsa, daha kararlı olabilirler. Dinlemek de konuşmak kadar önemli olabilir. Diğerlerinin de dahil olduklarını, seslerini duyurduklarını ve kendilerine değer verildiğini hissetmelerine yardımcı olur.
- **Açık ve net beklentiler sağlayın.** Çalışanlarınızın değişim zaman çizelgesi, alışma dönemi açısından beklentileri ve yeni rol/sorumluluklarını anladıklarından emin olun.
- **Başarıları ve elde edilen kazanımları kutlayın.** İyi yapılan işleri herkesin önünde takdir edin ve övün. Büyük ya da küçük fark etmeksizin, her türlü "zaferi" kutlayın. Başarıyı teşvik edin ve ödüllendirin.



**Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm Hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC