

重大支持



经理适用的职场改变

听到改变一词，会让人同时产生害怕和期待两种情绪。现在的商业环境因为必须因应市场趋势、新出现的竞争和技术、疫情等全球危机，而不断演变。重组、外包、缩编、改变优先顺序，以及转换成网上工作，都是目前职场环境中常见的事。

惯例和熟悉的事物能给人一种安适感。当这些事物发生改变时（或者甚至只是有可能发生改变时），便很容易让人产生诸如害怕、焦虑、拒绝、愤怒和难过等情绪。改变是要向人们习惯的旧秩序道别。但如果我们立即便假设最坏的情境，就只会注意到失去的部分。实情是，改变也可能会带来大好机会。

该如何去发现机会？接受改变涉及一段时间内的不确定性。您已经习惯事情既有的样貌。您知道自己的角色，也知道如何把事情做好。现在您要去探索新常态究竟是什么模样。这个阶段常令人感到不安，但也是发挥创意的时机。保持灵活的思维可帮助您考虑多种观点，发现全新的创意机会。人们在经历不确定时可能会出现各式各样的情绪，有正面情绪，也有负面情绪。希望、期待、松了一口气、否认改变正在发生、愤怒和难过都是极为常见的情绪。

最后，改变是要以新的方式向前迈步。做好转变期间的管理有助于让人清楚了解他们的新角色，并且建立目的感。这可以是一段让人兴奋和更新的时期。

在变幻的环境中自我帮助的方法

- **承认改变具有循环特性。**始于终结，朝转变期前进，然后迎向新的开始。想想您过去曾经历过的改变。识别您当时成功应对的方法。
- **对自己和他人保持宽宏的心。**自我照顾非常重要。健康饮食。充足睡眠。和所爱的人保持联系。刻意休息放松。鼓励其他人也效法。发挥幽默感。善待他人。单单是为他人做些什么就让人感觉值得，而且很有可能也会深化自己与对方的关系。
- **保持正确态度。**虽然你也许无法影响发生中的变化，但你绝对可以掌控自己要抱持什么样的态度。你对工作的热忱（就算你并不热衷目前的变化）可帮助您自己也能帮助同事减轻压力。俗话说，大丈夫能屈能伸。工作场所变化时，何尝不是这个道理。保持灵活能让改变从原本的负面经历，变成正面经历。
- **避免负面思考。**您可能会这么想：“他们怎么可以这样对我们？”发生自己无法掌握的情况，出现意料之外的改变时，人可能会心生怨怼。要尽量用更积极的方式去面对改变。未来成功的组织就是现在能成功面对改变的组织。
- **在能力范围内做好控制。**尽量不要过于强调自己无法控制的事，包括同事对改变的反应。专注于自己的反应和行为。

- **请记住：**对事不对人。务必要记得推动改变的决定并非与您个人相关。这是针对公司的过去所做的决定。
- **清楚知道改变影响自己角色的方式。**职场发生变化时，往往会使员工担起新职责，进入新部门和 / 新工作环境。请上级清楚说明您的新职务和工作内容。找寻培养新技能的方法。
- **做好分内的工作。**在危机期间，如果你能让同事了解日子和工作都要继续下去，就有助于使工作场所保持稳定。尽全力努力工作，同时保持积极态度绝对会让公司留下深刻印象，不管您是为公司才工作两天或已经做了二十年都是如此。

在变幻的环境中帮助他人的方法

- **要有耐心。**要了解改变是一个过程。在员工经历向旧事物道别、在不确定中前进和以新方式前行的过程中，给予他们支持。
- **与您的员工沟通。**分享信息，例如为何需要改变、有哪些改变，以及改变将于何时发生。只要有可能，尽量听取员工意见。与改变关系最为密切的员工也许会有创意想法，可能对改变有所助益。还有，如果他们参与这个过程，也许会更加投入。倾听和对话同样重要。倾听能帮助其他人觉得有参与感、心声获得表达、价值得到肯定。
- **给予清楚明确的期望。**务必要让员工清楚知道改变的时间表，对于调整期间的期望，并了解他们的新角色 / 职务。
- **庆祝成功和成就。**对优异的工作表现进行公开肯定和表扬。庆祝“胜利”，无论是大或小。激励并奖励成功。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打 911 或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接通过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。保留所有权利。WF8463081 223388-092022 OHC