

重大支持



經理適用的 職場變更

聽到改變一詞，會讓人同時產生害怕和期待兩種情緒。當下的商業環境因為必須因應市場趨勢、新出現的競爭和技術、疫情等全球危機，而不斷演變。重組、外包、縮編、改變優先順序，以及轉換成網上工作。這些都是目前職場環境中常見的事。

慣例和熟悉的事物能給人一種安適感。當這些事物發生變更時 (或者甚至只是有可能發生變更時)，便很容易讓人產生諸如害怕、焦慮、拒絕、憤怒和難過等情緒。變更是要向人們習慣的舊秩序道別。但如果我們立即便假設最壞的情境，就只會注意到失去的部分。實情是，變更也可能會帶來大好機會。

該如何去發現機會？接受變更涉及一段時間內的不確定性。您已經習慣事情既有的樣貌。您知道自己的角色，也知道如何把事情做好。現在您要去探索新常態究竟是什麼模樣。這個階段常令人感到不安，但也是發揮創意的時機。保持靈活的思維可協助您考慮多種觀點，發現全新的創意機會。人們在經歷不確定時可能會出現各式各樣的情緒，有正面情緒，也有負面情緒。希望、期待、鬆一口氣、否認變更正在發生、憤怒和難過都是極為常見的情緒。

最後，變更是要以新的方式向前邁步。做好轉變期間的管理有助於讓人清楚瞭解自己的新角色，並且建立目的感。這可以是一段讓人興奮和自我更新的時期。

在變幻的環境中自我幫助的方法

- 承認變更具有循環特性。始於終結，朝轉變期前進，然後迎向新的開始。想想您過去曾經歷過的變更。識別您當時成功應對的方法。
- **要善待自己和他人。**自我照顧非常重要。飲食均衡。睡眠充足。和所愛的人保持聯繫。刻意休息放鬆。鼓勵其他人也效法。保持幽默感。善待他人。單單是為他人做些什麼就讓人感覺值得，而且很有可能也會深化自己與對方的關係。
- **保持良好態度。**您可能無法影響正在發生的改變，但可以調整自己的態度。儘管您對發生中的改變並不熱衷，但您對工作的熱情可以緩解自己和同事的壓力。俗話說，識時務者為俊傑。這句話對工作環境變化也同樣適用。保持彈性可以讓變更從原本的負面經歷，變成正面經歷。
- **避免負面思考。**您可能會這麼想：「他們怎麼可以這樣對我們？」發生自己無法掌控的情況，出現意料之外的變更時，人可能會心生怨懟。要盡量用更積極的方式去面對變更。未來成功的組織就是現在能成功面對變更的組織。
- **在能力範圍內做好控制。**盡量不要過於強調自己無法控制的事，包括同事對變更的反應。專注於自己的反應和行為。
- **請記得：對事不對人。**務必要記得推動變更的決定並非與您個人相關。這是針對公司的過去所作的決定。
- **清楚知道變更影響自己角色的方式。**職場發生變更時，往往會使員工擔起新職責，進入新部門和 / 新工作環境。請上級清楚說明您的新職務和工作內容。尋找培養新技能的方法。

- **做好份內的工作。**在危機期間，如果你能讓同事瞭解日子和工作都要繼續下去，就有助於使工作場所保持穩定。盡全力努力工作，同時保持積極態度絕對會讓公司留下深刻印象。不管你是為公司才效力兩天還是已經做了二十年都是如此。

在變幻的環境中幫助他人的方法

- **保持耐心。**要瞭解變更是一個過程。在員工經歷向舊事物道別、在不確定中前進和以新方式前行的過程中，給予他們支持。
- **與您的員工溝通。**分享資訊，例如為何需要變更、有哪些變更，以及變更將於何時發生。只要有可能，要盡量聽取員工意見。與變更關係最密切的員工也許會有創意想法，可能對變更有所助益。此外，如果他們參與這個過程，也許會更加投入。傾聽和對話同樣重要。傾聽能幫助其他人覺得有參與感、心聲獲得表達、價值得到肯定。
- **給予清楚明確的期望。**務必要讓員工清楚知道變更的時間表，對於調整期間的期望，並瞭解他們的新角色 / 職務。
- **慶祝成功和成就。**對優異的工作表現進行公開肯定和表揚。慶祝「勝利」，無論是大或小。激勵並獎勵成功。



此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，請撥打 911 或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。