

Suggerimenti per un ritorno agevole al lavoro in ufficio o ibrido



Dopo essere rimaste a casa per un lungo periodo di tempo a causa della pandemia, molte persone stanno iniziando a tornare al loro posto di lavoro. Mentre alcuni stanno festeggiando per questo ritorno, altri no. Il punto è che, qualsiasi sia la situazione, il ritorno significa un nuovo adattamento per voi e i vostri colleghi.

Ecco alcuni aspetti da considerare per facilitare la transizione per tutti.

Siate compassionevoli. Ognuno reagisce al cambiamento in modo diverso. Dovete essere consapevoli del fatto che i colleghi avranno reazioni ed emozioni diverse. Alcuni potrebbero non vedere l'ora di ricongiungersi con i colleghi. Molti proveranno un concentrato di emozioni.

Per altre persone, il ritorno al lavoro potrebbe provocare emozioni quali stress e ansia. Sul lavoro, potrebbero sentirsi facilmente irritate, affaticate o avere problemi a concentrarsi. In alcuni casi, potrebbero avvertire depressione, affaticamento o disturbo da stress post-traumatico (post-traumatic stress disorder, PTSD). Passare a una nuova routine può essere scomodo per molti. Se vi rendete conto che un collega sta avendo difficoltà, potreste cercare di aiutarlo in modo discreto. A seconda del vostro

ruolo, incoraggiatelo a parlare con il manager o a cercare aiuto. Un programma di assistenza per i dipendenti è un ottimo punto da cui iniziare.

Scoprite cosa vi aspetta. Informatevi su eventuali precauzioni di sicurezza contro il COVID-19 messe in atto dalla vostra organizzazione. In questo modo, capirete le misure di sicurezza preventive già adottate e quelle che potrebbero essere prese. Ad esempio, parlare con il vostro manager riguardo a come usare gli spazi in comune, se le persone possono continuare a partecipare alle riunioni virtualmente, ecc. Più sapete di ciò che vi attende, più preparati sarete.

Rispettate le scelte altrui. Alcune persone si adattano e si sentono più a loro agio di altre, anche senza una pandemia di mezzo.

Organizzazioni diverse possono avere in atto regole diverse, che potrebbero anche cambiare con il tempo. Quindi, fintanto che i vostri colleghi si attengono a queste linee guida, rispettate le loro scelte come se fossero autonome. Se non le seguono, affrontate la questione con loro in modo educato e discreto, oppure parlatene con il manager.

Inoltre, se vi sentite più tranquilli a percorrere la strada della precauzione nonostante le linee guida indicate, continuate a indossare la mascherina, a lavarvi le mani con frequenza e a praticare il distanziamento sociale, anche se gli altri non lo fanno.

Usate il buon senso. Che si tratti di COVID-19 o no, se state male, rimanete a casa e sostenete i vostri colleghi che scelgono di restare a casa se sono ammalati. Inoltre, potete aggiungere opzioni tramite video o telefono alle riunioni, così i colleghi possono scegliere di assistere da casa se non si sentono bene. Ciò aiuterà ad arrestare la potenziale diffusione della malattia e a promuovere la salute e il benessere per tutti voi.

Distendete i nervi. Prendetevi il tempo per dedicarvi ad attività che vi facciano sentire calmi, rilassati o felici. Analogamente, identificate gli aspetti su cui non avete alcun controllo e fate del vostro meglio per accettarli. Pensate anche a tutte le cose che potete controllare. Se accusate sintomi di ansia, cercate aiuto. Chiamate il medico o contattate il programma di assistenza per i dipendenti della vostra azienda per conoscere le risorse mediche, pediatriche e di altro genere a vostra disposizione.

Trovate la vostra routine. Mentre cercate con calma di adattarvi alla nuova routine, è importante stabilire alcune pratiche salutari, come mantenere un ritmo di sonno regolare, il preparare pasti salutari da portare al lavoro e il pianificare piccole pause durante tutta la giornata. Se non vi sentite a vostro agio in alcune situazioni che facevano parte della vostra normale vita lavorativa, non forzate i tempi. Se necessitate di altro sostegno, i servizi quali il programma di assistenza per i dipendenti possono aiutarvi a trovare il sostegno più adatto alle vostre esigenze.



Se avete bisogno di maggiore assistenza, potete contattare il vostro Programma di assistenza per i dipendenti.

FONTI:

Riproposto da:
<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

Fonte aggiuntiva consultata:

National Library of Medicine, "Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19."
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/> Accessed 3.30.22

Questo programma non deve essere utilizzato in casi di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze giuridiche per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al destinatario (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2022 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF7172385 218903-042022 OHC