

## Wskazówki dotyczące płynnego powrotu do miejsca pracy lub pracy hybrydowej



Po długim okresie przebywania w domu z powodu pandemii wiele osób zaczyna wracać do swoich miejsc pracy. Niektórzy cieszą się z powrotu, ale nie wszyscy. W rzeczywistości, niezależnie od sytuacji, powrót będzie wymagał od ciebie i twoich współpracowników kresu przystosowania.

Oto kilka rzeczy, które należy wziąć pod uwagę, aby ułatwić wszystkim przejście.

**Bądź wyrozumiały.** Każdy reaguje na zmiany inaczej. Pamiętaj, że twoi współpracownicy będą mieli różne reakcje i emocje. Niektórzy nie mogą się doczekać spotkania. Wielu będzie miało mieszane uczucia.

Dla niektórych powrót do pracy wywoła emocje, takie jak stres i niepokój. W pracy mogą się łatwo irytować, męczyć lub mieć problemy z koncentracją. W niektórych przypadkach mogą nawet doświadczyć depresji, zmęczenia lub zespołu stresu pourazowego (post-traumatic stress disorder, PTSD). Przejście do nowego rozkładu dnia może być dla wielu niewygodne. Jeśli zauważysz, że któryś z twoich współpracowników ma problemy, możesz dyskretnie zapytać jak sobie radzi. W zależności od twojej roli, zachęć go do nawiązania kontaktu ze swoim

przełożonym lub do szukania pomocy. Program wsparcia dla pracowników to dobry punkt początkowy.

**Wiedz, czego się spodziewać.** Dowiedz się o wszelkich zasadach dotyczących bezpieczeństwa COVID-19, które twoja organizacja mogła wdrożyć. W ten sposób będziesz wiedzieć o podjętych środkach zapobiegawczych i tych, które powinieneś podjąć. Na przykład porozmawiaj ze swoim menedżerem o tym, jak należy wykorzystywać wspólne przestrzenie, czy pracownicy mogą nadal wirtualnie dołączać do spotkań itp. Im więcej wiesz, czego się spodziewać, tym lepiej będziesz przygotowany.

**Szanuj wybory innych.** Niektórzy dostosowują się szybciej i czują się bardziej komfortowo niż inni, nawet w czasach bez pandemii.

Różne organizacje mogą mieć różne zasady, które z czasem mogą się zmieniać. Tak więc, dopóki twoi współpracownicy przestrzegają tych wytycznych, szanuj ich wybory. Jeśli nie postępują zgodnie z nimi, możesz grzecznie i dyskretnie zwrócić im uwagę lub porozmawiać o tym z przełożonym.

Ponadto, jeśli czujesz się bardziej komfortowo, zachowując ostrożność pomimo tego, jakie są wytyczne, nadal noś maskę, często myj ręce i ćwicz dystans społeczny, nawet jeśli inni tego nie robią.

**Użyj zdrowego rozsądku.** Niezależnie od tego, czy jest to COVID-19, jeśli jesteś chory, zostań w domu – i okaż wsparcie, jeśli i kiedy współpracownicy zdecydują się pozostać w domu z powodu choroby. Zapewnij także opcje uczestniczenia w spotkaniach przez wideo lub telefon, aby współpracownicy mogli łączyć się z domu, jeśli nie czują się dobrze. Pomoże to powstrzymać potencjalne rozprzestrzenianie się chorób i promować zdrowie i dobre samopoczucie dla was wszystkich.

**Uspokój swój umysł.** Poświęć trochę czasu na robienie rzeczy, które sprawiają, że czujesz się spokojny, zrelaksowany lub szczęśliwy. Określ, nad czym nie masz kontroli i postaraj się to zaakceptować. Pomyśl też o wszystkich rzeczach, które możesz kontrolować. Jeśli odczuwasz niepokój, poproś o pomoc. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub skontaktuj się z programem wsparcia dla pracowników twojej firmy, aby otrzymać więcej informacji na temat opieki zdrowotnej, opieki nad dziećmi i innych dostępnych dla ciebie zasobów.

**Znajdź swój idealny rozkład dnia.** Kiedy zaczynasz tworzyć nowy rozkład dnia, ważne jest, aby ustalić pewne zdrowe nawyki, takie jak utrzymywanie regularnego harmonogramu snu, przygotowywanie zdrowego posiłku do pracy i planowanie małych przerw w ciągu dnia. Jeśli nie czujesz się komfortowo w sytuacjach, które były częścią twojego normalnego życia zawodowego, nie zmuszaj się. A jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, takie usługi jak program wsparcia dla pracowników mogą zapewnić ci pomoc dostosowaną do twoich potrzeb.



**Jeśli potrzebujesz trochę więcej wsparcia, skontaktuj się ze swoim Programem wsparcia dla pracowników.**

#### ŹRÓDŁA:

Wykorzystano następujące materiały:  
<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22  
Optum brochure: WF4045877\_208281-032021\_Vaccines-ReturntoWork\_EN\_US

#### Dodatkowe źródła:

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

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.