

İş yerine veya karma iş yöntemine sorunsuz dönüş için ipuçları



Birçok kişi pandemi nedeniyle uzun süredir evde çalıştıktan sonra iş yerlerine geri dönmeye başlıyor. Bazıları bu geri dönüş sürecinden mutluysen, bazıları memnun değil. Gerçek şu ki, durumunuz ne olursa olsun geri dönüş süreci siz ve meslektaşlarınız için bir düzenleme olacaktır.

Herkesin geçiş sürecini daha kolay bir şekilde yaşamasına yardımcı olabilecek bazı unsurları aşağıda sizlerle paylaştık.

Şefkatli olun. Herkes değişime farklı şekilde tepki gösterir. Meslektaşların farklı tepkiler ve duygular göstereceğini unutmayın. Bazıları yeniden bir araya gelme konusunda istekli olacaktır. Çoğu karışık duygular yaşayacaktır.

İşe geri dönüş bazı kişilerde ise stres ve endişe gibi duyguların oluşmasına neden olacaktır. Bu kişiler iş yerinde kolayca sinirlenebilir, yorgun düşebilir veya odaklanmakta zorluk yaşayabilir. Bu kişiler bazı durumlarda depresyon, yorgunluk veya travma sonrası stres bozuklukları (post-traumatic stress disorder, PTSD) yaşayabilir. Yeni bir rutine geçmek birçok kişi için rahatsız bir durum olabilir. Zorluk yaşayan bir meslektaşınızın olduğunu fark ederseniz durumunu düzenli olarak kontrol edin. İş yerindeki görevinize bağlı olarak meslektaşınızı yöneticisi ile

görüşmeye veya yardım almaya teşvik edin. Çalışan yardım programı başlangıç olarak uygun olabilir.

Beklentiler hakkında bilgi edinin. Kuruluşunuzun uygulamakta olduğu COVID-19 güvenlik önlemleri politikaları hakkında bilgi edinin. Bu sayede alınan veya almanız gereken önleyici tedbirler hakkında bilgi edinebilirsiniz. Çalışanlar toplantılara sanal ortam ve benzeri platformlar üzerinden katılmaya devam ediyorsa ortak alanların nasıl kullanılması gerektiği hususunu yöneticiniz ile görüşün. Beklentiler hakkında ne kadar fazla bilgi ediniyorsanız, sürece o kadar hazırlıklı olursunuz.

Diğerlerinin tercihlerine saygı gösterin. Bazı kişiler pandemi dışı dönemlere bile diğerlerine göre daha hızlı bir şekilde uyum sağlar ve daha rahat bir deneyim yaşar.

Farklı kuruluşlar farklı kurallar uygular ve bu kurallar zamanla değişebilir. Bu nedenle meslektaşlarınız söz konusu kılavuz ilkelere uyduğu sürece onların tercihlerine saygı gösterin. Bu kılavuz ilkelere uygun hareket etmiyorlarsa bu durumu sakın ve kibar bir şekilde meslektaşınız ile görüşün veya konuyu yöneticinize taşıyın.

Kılavuz ilkelere ve diğerlerinin tercihlerine rağmen dikkati elden bırakmamak sizi daha rahat hissettiriyorsa maska takmaya, sık sık ellerinizi yıkamaya ve sosyal mesafenizi korumaya devam edin.

Sağduyulu olun. İster COVID-19 isterse başka bir hastalık olsun, hastaysanız evde kalın ve meslektaşlarınızın hastalık iznine ayrıldığında onları destekleyin. Kendilerini iyi hissetmemeleri halinde meslektaşlarınızın sizi evden aramasını sağlamak adına toplantılara video veya telefon seçeneklerini ekleyin. Bu, hastalığın yayılmasını engelleyecek ve sağlık ve mutluluk unsurlarının hepiniz açısından önemini ortaya koyacaktır.

Zihninizi rahatlatın. Sakinleşmenize, rahatlamaya veya mutlu olmanıza yardımcı olabilecek aktiviteler yapmak için zaman ayırın. Benzer şekilde kontrol edemediğiniz unsurları belirleyin ve bu durumu kabullenmek için elinizden geleni yapın. Kontrol edebileceğiniz diğer tüm unsurları göz önünde bulundurun. Anksiyete yaşıyorsanız yardım isteyin. Size sunulan sağlık, çocuk bakımı ve diğer kaynaklar hakkında bilgi almak için doktorunuzla konuşun veya şirketinizin çalışan

yardım programına başvurun.

Rutininizi belirleyin. Yeni bir rutin oluşturma sürecini kolaylaştırmak adına düzenli uyku programı sürdürmek, iş yerine salıkları yemekler getirmek ve gün genelinde ufak molalar planlamak gibi sağlık ile ilgili uygulamalar geliştirmek önemlidir. Daha önceden düzenli çalışma hayatınızın bir parçası olan bazı durumlardan rahatsızlık duyarsanız kendinizi bunları yapmaya zorlamayın. Ve ek yardıma ihtiyaç duyarsanız çalışan yardım programı gibi hizmetler ihtiyaçlarınıza uygun desteği almanıza yardımcı olabilir.



**Daha fazla desteğe ihtiyacınız varsa
Çalışan Destek Programınıza başvurun.**

KAYNAKLAR:

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

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

Referans alınan ek kaynak:

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

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. 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 tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. 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, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2022 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF7172385 218903-042022 OHC