

여러분의 팀의 직장 업무 복귀 전환에 도움 주기



장기간 집에 머무르다가 직원들은 이제 직장으로 복귀하기 시작하고 있습니다. 그리고 공공 장소를 피하고 지내다가 동료들과 공간을 공유하게 되면 두려움을 느낄 수 있습니다. 안전 유지를 위한 여러 가지 다른 방식들로 인해 스트레스가 더해질 수도 있습니다. 매니저로서 여러분이 이에 도움을 줄 수 있습니다. 직원들이 어떻게 느끼는지를 살펴보는 것부터 시작하십시오. 그리고 직원들의 걱정을 해결하기 위한 조치를 취하십시오.

직장으로 복귀하는 데 대한 반응 이해하기

많은 사람들은 직장으로 복귀할 때 공포감을 바탕으로 한 여러 가지 감정과 행동을 경험하게 됩니다. 직원들이 병에 노출되는 것을 두려워하는 경우, 그들이 느끼는 스트레스와 불안의 정도는 더 심해지게 됩니다. 그들은 심지어 우울증, 피로 또는 PTSD를 경험하게 될 수도 있습니다. 직장에서 직원들은 쉽게 짜증을 낼 수도 있습니다. 이러한 상황은 특히 직원들이 동료의 행동이 위험하다고 생각하는 경우에 발생하게 됩니다. 새로운 일상으로 이동해야 한다는 것 또한 업무에 집중하는 것을 어렵게 합니다. 이는 심지어 업무 탈진으로 이어질 수도 있습니다.

직원들이 각자 다른 반응과 감정을 가지고 있다는 점을 유념하십시오. 일부는 너무 오랫동안 고립되어 있다가 다시 사람들과 연계하고 "정상" 생활로 돌아가기를 열망할 것입니다. 많은 사람들은 여러 가지 혼합된 감정을 경험하기도 합니다. 그리고 어떤 사람들은 상실로 인한 슬픔을 느끼고 있을 수 있습니다.

안전 조치에 관해 의사소통하기

여러분이 할 수 있는 가장 중요한 일은 여러분의 팀을 안심시키는 것입니다. COVID-19 안전 유의사항에 관해 분명하게 이야기하십시오. 이러한 조치들에 대한 경영진의 지지는 직원들이 안전함을 느끼도록 하는 데 필수적입니다. 주정부 및 지방정부 규정뿐만 아니라 질병관리본부와 같은 기관에서 배포한 지침을 준수하십시오. 기대사항에 관해 명확하게 알리고 모범을 보이도록 하십시오.

여러분의 직장 재개 계획이 발표되자마자 여러분의 팀에게 피드백을 요청하십시오. 팀원들은 건강 유지하기에 대해 다양한 (또는 심지어 서로 상충되는) 접근방식들을 가지고 있을 가능성이 높습니다. 일부는 마스크를 착용할 것입니다. 일부는 사회적 거리두기를 실천할 것입니다. 그리고 일부는 좀 더 재택근무를 하겠다고 요청할 수 있습니다. 다른 사람들은 주저하지 않고 복귀할 수도 있습니다. 여러분의 팀의 선호사항을 파악하고 이를 지지해 주십시오. 최선을 다해 요청사항을 들어주십시오. 갈등 해결을 도와주십시오. 그리고 직원들이 부담없이 자신의 필요사항에 대한 목소리를 낼 수 있는 환경을 만들어주십시오.

감정적인 영향 해결하기

팀의 안전 문제 해결과 더불어 직장 복귀로 인한 감정적인 영향 해결에 대해서도 반드시 노력하십시오. 곧바로 “이전의 업무”로 돌아가기 보다는 점진적인 조정 방식을 생각해보십시오. 직원들이 스스로의 스트레스와 슬픔을 직장에서도 열린 마음으로 드러낼 수 있도록 해주십시오. 그리고 다음의 조언들을 따르도록 노력해보십시오.

- 여러분의 전체 팀에게 이야기할 때 본보기가 되는 행동을 하십시오. 차분하게 이야기하십시오. 서로 공감을 느끼고 협력하도록 장려하십시오.
- 여러분의 팀을 면밀히 관찰하십시오. 특히 초기에 각 팀원들과 자주 상담하십시오.
- 어떤 일이 잘 되는지와 잘 안되는지에 대한 이야기를 경청하십시오.
- 직원 지원 프로그램과 같은 감정 및 정신 건강 자료들을 공유하십시오.
- 상실로 인해 슬퍼하고 있거나 감정 건강 문제를 겪고 있는 사람들을 위해 독립된 공간을 만드는 것을 고려해보십시오.
- 팀원들이 마음 챙김 휴식을 하도록 장려하십시오. 이는 하루 종일 스스로의 감정을 살펴볼 수 있는 좋은 방법입니다.

어려운 전환의 시기에 여러분은 여러분의 팀이 보다 쉽게 이를 겪어 낼 수 있도록 할 수 있습니다. 공감해주고, 사려 깊게 생각하며 열린 마음을 가지십시오. 그리고 항상 주의 깊게 경청하십시오.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 회사사 또는 전화로 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 해택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 203170-062020