



ההסכת "C":

## השיבה למקומות העבודה



בפרק הראשון של ההסכת (פודקאסט) "ממשיכים קדימה ביחד" מבית Optum מדבר ד"ר דילן רוס עם ד"ר מוניקה רוטס, מנהלת תחום הרפואה בחברת Sanvello, על השיבה למקומות העבודה. הם דיברו על הרגשות להם אנחנו יכולים לצפות בעת השיבה למקומות העבודה וכיצד להתמודד עמם, על דרכים להתחבר מחדש עם עמיתים לעבודה ועל רעיונות עבור מנהלים שרוצים להקל על חברי הצוות שלהם בעת המעבר הזה.



ד"ר דילן רוס

### רעיונות מרכזיים:

- חשוב לבנות את שרירי בריאות הנפש שלכם עכשיו, כהכנה לקראת השיבה למקומות העבודה. יש למצוא טכניקת התבססות שפועלת היטב עבורכם ולהתחיל להתאמן בה כבר עכשיו.
- מכיוון שה-COVID-19 הביא את בריאות הנפש לחזית הבמה, יש למנהלים הזדמנות כרגע לספק הכוונה ותמיכה כדי שהעובדים יוכלו לצמוח כאנשים אך גם כחלק מקבוצה מגובשת.
- מנהלים קובעים את הטון של השיבה לעבודה. כדי לעזור לחברי הצוות להיכנס למסלול, הכירו ברגשות שהם מרגישים, הגדירו ציפיות ברורות והתמקדו בהקשבה ובמתן תמיכה לכל עובד ועובדת.



ד"ר מוניקה רוטס

### רעיונות וטכניקות שכל אחד יכול ליישם:

- **יומן הכרת תודה:** נסו לנהל יומן הכרת תודה כדי להרהר בדברים הקטנים שמשפרים לכם את היום, והעריכו את הדברים האלה.
- **חפץ מרגיע:** מיצאו חפץ שהמגע בו מרגיע אתכם, כמו אבן חלקה או צמיד שמדיף ריח מרגיע. הביאו את הפריט אתכם לכל מקום והתמקדו בו כשאתם מרגישים לחץ או חרדה.

- **תנו כינוי לרגשותיכם:** כאשר יש לכם רגש שלילי, כדוגמת חרדה, קיראו לרגש בשם מצחיק כמו בוב, ג'יל, או ג'ק, ואימרו בקול: "מספיק עם זה, בוב". הדבר יעזור לכם להוציא את עצמכם מהרגש הזה.
- **1, 2, 3, 4, 5:** אימרו את שמותיהם של חמישה דברים שאתם רואים, ארבעה דברים שאתם שמים, שלושה דברים שאתם יכולים לשמוע, שני דברים שאתם יכולים להריח ודבר אחד שאתם יכולים לטעום. הדבר יכול לעזור לכם לגייס את החושים שלכם ולהחזיר את המודעות שלכם בחזרה אל הגוף.
- **שלט "עצור":** סיגרו את עיניכם וראו בעיני רוחכם שלט "עצור". תארו את השלט הזה לעצמכם במילים. כמו מה הוא נראה? כמה צדדים יש לו? הדבר יכול לעזור לכם לעצור את המחשבות שלכם ולהחזיר אתכם לתוך הרגע.

### טיפים וטכניקות עבור מנהלים:

- **קודם כל, ליבשו את המסיכה שלכם:** בדיוק כפי שהדגמות הבטיחות לקראת טיסה מנחות אתכם ללבוש את המסיכה שלכם לפני שתפנו לסייע לאחרים, על מנהלים לוודא שהם מטפלים בעצמם כדי שיוכלו לעזור לאנשים אחרים.
- **תנו את הטון:** ספרו לחברי הצוות שלכם למה הם יכולים לצפות כשהם ישובו למקום העבודה והכירו בכך שמעבר זה עלול להיות קשה. הקדישו זמן לטיפוח עצמי בעבודה כדי להדגים לעובדים הכפופים לכם שהדבר קביל ואף רצוי.
- **עירכו מסיבה וירטואלית לכבוד השיבה לעבודה:** מסיבה וירטואלית לכבוד השיבה לעבודה עשויה לגשר בין התנאים שאנשים התרגלו אליהם בחודשים האחרונים, פגישות וירטואליות, לבין הכרה בשינוי שכרוך בשיבה למשרד
- **כאן בשבילכם:** העמידו במשרדכם צנצנת או תיבה ובקשו מהעובדים לשים בה פיסת נייר מדי בוקר ובה דירוג של התחושה שלהם באותו היום. הדבר יעזור לכם להבין כיצד מרגיש הצוות בגדול, להכיר בכך שבריאות הנפש היא חלק חשוב מיומו של כל אחד, לספק אנונימיות ולגבש את הצוות לתמיכה הדדית.
- **תנו קפ"ה:** קפ"ה הם ראשי התיבות של קשב, פעולה, המתנה. הקשיבו בכוונה מלאה למה שהעובדים שלכם אומרים. ואז, פעלו לפי מה שהם אמרו. חישבו על האופן שבו אתם יכולים לתמוך בעובד באופן פעיל. לבסוף, המתינו. הקדישו רגע להרהור ברגשות שלכם לפני שתגיבו.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גשו אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, יעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.