

함께 앞으로 나아가기(MOVING
FORWARD TOGETHER)
팟캐스트:

직장으로 복귀하기



DR. DYLAN ROSS

Optum 함께 앞으로 나아가기(MOVING FORWARD TOGETHER) 팟캐스트 첫 회 방송에서 Dr. Dylan Ross는 직장으로 복귀하기에 관해 Sanvello 최고 의료 담당자인 Dr. Monika Roots와 이야기를 나눕니다. 이들은 직장에 복귀할 때 예상할 수 있는 감정이 무엇인지와 이에 대응하는 방법, 동료들과 다시 관계를 맺는 방법 찾기 및 팀원들이 편안하게 복귀하도록 돕고자 하는 매니저들을 위한 팁들에 관해 이야기합니다.

주요 요점:

- 직장 복귀를 준비하기 위해 이제 정신 건강 근육을 키우는 것이 중요합니다. 여러분에게 효과가 있는 기본적인 테크닉을 찾아보고 이를 연습하기 시작하십시오.
- COVID-19로 인해 정신 건강이 침해한 주제가 되었기 때문에, 매니저들은 이제 직원들이 한 인간으로서 성장할뿐만 아니라 화합할 수 있는 그룹이 되도록 하기 위해 적극적으로 지원을 해야 할 기회를 갖게 되었습니다.
- 매니저들은 업무 복귀를 위한 분위기를 만듭니다. 팀이 편안하게 복귀하도록 돕기 위해, 그들이 느낄 수 있는 감정들을 인정하고 분명한 기대치를 세우며 각 개별 직원들의 이야기를 듣고 이를 지원하는 데 초점을 맞추십시오.



DR. MONIKA ROOTS

개인들을 위한 팁과 테크닉:

- **감사 일기:** 하루를 더 따뜻하게 만들어주는 작은 일들을 생각해보고 이에 감사를 하는 감사 일기를 적어보십시오.
- **기본 아이템:** 매끈한 돌맹이나 마음을 진정시키는 향기가 나는 팔찌와 같이 여러분을 진정시키는 아이টে를 찾아보십시오. 이 물건들을 어디든지 가지고 다니면서 스트레스를 받거나 걱정이 될 때 여기에 집중해보십시오.

- **여러분의 감정에 이름을 붙이십시오:** 불안감과 같은 부정적인 감정을 느낄 때 Bob이나 Jill 또는 Jack과 같이 재미있는 이름을 붙이고 “그만해, Bob.”이라고 말하십시오. 그렇게 하면 여러분이 그 감정에서 벗어나는 데 도움이 될 것입니다.
- **5, 4, 3, 2, 1:** 여러분이 볼 수 있는 것 5가지, 느낄 수 있는 것 4가지, 들을 수 있는 것 3가지, 냄새를 맡을 수 있는 것 2가지, 맛볼 수 있는 것 1가지의 이름을 대보십시오. 그렇게 하면 여러분의 감각을 일깨워 여러분의 신체에 다시 집중하는 데 도움이 됩니다.
- **정지 표지판:** 눈을 감고 정지 표지판을 떠올리십시오. 스스로에게 정지 표지판을 설명해보십시오. 어떻게 생겼습니까? 변이 몇 개입니까? 이는 여러분이 생각을 멈추고 현재 순간으로 돌아오도록 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

매니저들을 위한 팁과 테크닉:

- **먼저 자신부터 잘 돌보십시오:** 비행기 안전 수칙 시연에서 봤던 것처럼 다른 사람들을 도와주기 전에 자신부터 먼저 마스크를 쓰십시오. 매니저들이 다른 사람들을 도와주기 위해서는 먼저 자신부터 잘 돌봐야 합니다.
- **분위기를 설정하십시오:** 여러분의 팀에게 그들이 직장에 복귀했을 때 기대할 수 있는 것이 무엇인지를 알려주고 이러한 변화가 어려운 일이 될 수 있다는 점을 이해하십시오. 직장에서 자기 관리 방법을 시행하여 여러분의 직원들에게 이러한 방법이 허용되고 장려된다는 것을 보여주십시오.
- **가상 복귀 환영 파티를 여십시오:** 가상 복귀 환영 파티는 사람들이 온라인 회의와 같이 과거 몇 달 동안 익숙해져왔던 일과 사무실로 복귀한다는 사실을 연결할 수 있도록 도와줍니다.
- **서로에게 힘이 되어주십시오:** 사무실에 향아리나 상자를 마련해놓고 직원들에게 매일 아침 자신들의 그날 기분이 어떤지 점수를 매겨 종이에 적어서 넣도록 하십시오. 이는 여러분이 전반적으로 팀원들이 어떻게 느끼는지 이해하고 각 구성원의 하루 하루에 정신 건강이 얼마나 중요한지를 인정하며 익명성을 제공하고 팀원들이 서로를 지지하도록 단결시키는 데 도움이 됩니다.
- **LAP을 실천하십시오:** LAP은 Listen(듣기), Act(행동하기)와 Pause(잠시 멈추기)를 뜻합니다. 직원들이 이야기하는 것을 잘 듣는 것에 매우 집중하십시오. 그리고 나서 행동으로 옮기십시오. 여러분이 어떻게 적극적으로 직원들을 지원하는 데 도움이 될 수 있을지 생각해보십시오. 마지막으로, 잠시 멈추십시오. 응답을 하기 전에 여러분 자신의 감정을 반추하는 시간을 가지십시오.

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 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련된 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. 혜택 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 203788-072020