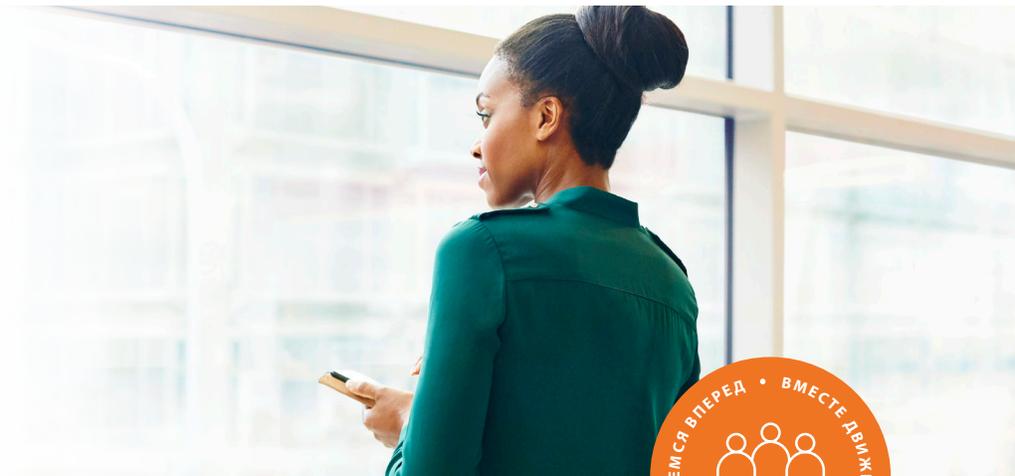


ПОДКАСТ «ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД
ВМЕСТЕ»:

Возвращение на рабочее место



ДОКТОР DYLAN ROSS

В первом эпизоде подкаста Optum «Движение вперед вместе» доктор Dylan Ross поговорил с доктором Monika Roots, главным медицинским специалистом компании Sanvello, о возвращении на рабочее место. Они обсудили, какие эмоции мы можем испытать, когда наступит время вернуться на рабочее место, и как с ними справляться, как заново наладить отношения с коллегами и что посоветовать руководителям, которые хотят облегчить переходный период для своих команд.



ДОКТОР MONIKA ROOTS

Ключевые выводы:

- Важно заранее морально подготовиться к возвращению на рабочее место. Найдите методику снятия стресса, которая для вас работает, и начните практиковать ее уже сейчас.
- Из-за COVID-19 проблемы душевного здоровья вышли на передний план и у руководителей есть возможность прямо сейчас целенаправленно поддержать личный и командный рост своих сотрудников.
- Руководители задают тон при возвращении к работе. Чтобы облегчить возвращение своей команде, осознайте, какие эмоции они могут испытывать, задайте четкие ожидания и концентрируйтесь на том, чтобы выслушать и поддержать каждого отдельного сотрудника.

Советы и методы для каждого:

- **Дневник благодарности:** Попробуйте вести дневник благодарности, в котором описывайте и выражайте благодарность за небольшие радости, которые украшают ваши дни.
- **Предмет для снятия стресса:** Найдите такой предмет, который вас успокаивает: например гладкий камушек или браслет с успокаивающим ароматом. Носите этот предмет с собой повсюду и концентрируйтесь на нем, когда чувствуете стресс или тревогу.

- **Называйте эмоции по имени:** Когда вы испытываете такие негативные эмоции, как тревога, называйте их смешным именем: например Боря, Юля или Женя; говорите: «Боря, остановись». Это поможет вам преодолеть такое ощущение.
- **5, 4, 3, 2, 1:** Перечислите пять предметов, которые видите, потом четыре ощущения, которые вы испытываете, три звука, которые слышите, два запаха, которые чувствуете, и один вкус, который ощущаете. Это поможет вам сосредоточиться на ваших органах чувств и вернуться в свое тело.
- **Знак «Стоп»:** Закройте глаза и представьте знак «Стоп». Опишите его себе. Как он выглядит? Сколько у него сторон? Это поможет вам прервать поток мыслей и вернуться в настоящий момент.

Советы и методы для руководителей:

- **Прежде всего, наденьте маску на себя:** По правилам безопасности в самолете, вам говорят сначала надеть маску на себя, прежде чем помогать окружающим. Так и руководитель должен сначала позаботиться о себе, прежде чем помогать другим.
- **Задайте тон:** Дайте вашей команде знать, чего им ожидать по возвращении на рабочее место, и признайте, что переход может быть трудным. Практикуйте заботу о себе на работе, чтобы показать вашим сотрудникам, что это приемлемо и поощряется.
- **Устройте виртуальный праздник по поводу возвращения:** Виртуальный праздник поможет соединить ставшие людям привычными элементы виртуальных встреч с признанием, что пора возвращаться на рабочее место.
- **Покажите, что вы на одной стороне:** Поставьте в своем кабинете банку или коробку и попросите сотрудников класть туда записки каждое утро о том, как они себя чувствуют. Это поможет вам понять, что ощущает команда в целом, признать, что умственное здоровье является важной частью дня каждого сотрудника, предоставить всем анонимную возможность выразиться и объединить команду для взаимной поддержки.
- **Сделайте СДП:** СДП — это слушай, действуй и бери паузу. Целенаправленно выслушивайте, чем делятся сотрудники. Потом действуйте. Подумайте, как помочь сотруднику действием. В конце возьмите паузу. Сделайте перерыв и подумайте о своих собственных эмоциях, прежде чем отвечать.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. В отношении страхового покрытия могут применяться исключения и ограничения.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.