

BİRLİKTE DAHA İYİYE PODCAST'İ:

İş Yerine Dönüş



DR. DYLAN ROSS

Optum Birlikte daha iyiye podcast'inin ilk bölümünde

Dr. Dylan Ross, Sanvello Sağlık İdaresi Başkanı

Dr. Monika Roots ile iş yerine dönüş hakkında konuştu. İş yerine dönerken ne gibi duygular yaşanabileceğini ve bu duyguların nasıl başa çıkılacağını, iş arkadaşlarıyla yeniden bağlantı kurmanın yollarını ve ekipleri için geçişi kolaylaştırmak isteyen yöneticiler için ipuçlarını ele aldılar.



DR. MONIKA ROOTS

Önemli Çıkarımlar:

- Artık, iş yerine dönmeye hazırlanırken ruh sağlığınızı toparlamak önemlidir. Size uygun bir adaptasyon tekniği bulun ve hemen uygulamaya başlayın.
- COVID-19 zihinsel sağlığı ön plana çıkardığı için, yöneticiler şu anda kasıtlı ve destekleyici olma fırsatına sahipler, böylece çalışanlar hem insan olarak hem de uyumlu bir grup olarak gelişebilirler.
- Yöneticiler işe geri dönme konusundaki ortamı belirler. Ekibin rahatlamasına yardımcı olmak için ekipteki kişilerin duygularını kabul edin, net beklentiler koyun ve her bir çalışanı dinlemeye ve desteklemeye odaklanın.

Bireyler için İpuçları ve Teknikler:

- **Minnettarlık günlüğü:** Günlerinizi güzelleştiren küçük şeyleri düşünmek ve takdir etmek için bir minnet günlüğü tutmaya çalışın.
- **Uyum sağlama ögesi:** Sakinleştirici bir kokuya sahip bir bilezik veya pürüzsüz bir taş gibi, sizi sakinleştiren bir nesne bulun. Bu nesneyi gittiğiniz her yere yanınızda götürün ve stresli veya endişeli hissettiğinizde ona odaklanın.

- **Duyularınızı adlandırın:** Endişe gibi olumsuz bir his hissettiğinizde, buna Ali , Ayşe veya Ahmet gibi komik bir şey söyleyin ve “Dur, Ali” deyin. Bu, kendinizi bu duygudan kurtarmanıza yardımcı olur.
- **5, 4, 3, 2, 1:** Görebileceğiniz beş şeyi, hissedebileceğiniz dört şeyi, duyabileceğiniz üç şeyi, koklayabileceğiniz iki şeyi ve tadabileceğiniz bir şeyi belirtin. Bu, duyularınıza ulaşmanıza ve bedeninizi geri dönmenize yardımcı olabilir.
- **Dur işareti:** Gözlerinizi kapatın ve gözünüzde bir dur işareti canlandırın. Bu işareti kendinize tarif edin. Nasıl görünüyor? Kaç kenarı var? Bu, düşüncelerinizi durdurmanıza ve o ana gitmenize yardımcı olabilir.

Yöneticiler için İpuçları ve Teknikler:

- **Önce kendi maskenizi takın:** Uçuş sırasında, güvenlik talimatlarında size başkalarına yardım etmeden önce kendi maskenizi takmanız söylendiği gibi, yöneticilerin de başkalarına hizmet edebilmek için önce kendileriyle ilgilenmeleri gerekir.
- **Ortamı ayarlayın:** Ekibinize, iş yerine geri döndüklerinde neler bekleyebileceklerini bildirin ve bu geçişin zor olabileceğini kabul edin. Çalışanlarınıza bunun kabul edilebilir olduğunu ve teşvik edildiğini göstermek için iş yerinde kişisel bakım uygulayın.
- **Sanal bir işe dönüş partisi düzenleyin:** Sanal bir işe dönüş partisi, son aylarda insanların alışkın olduklarını, sanal toplantılara uygun olduğu içim ofise geri dönme değişimini kabul ettirebilir.
- **Destek olun:** Ofisinize bir kavanoz veya kutu koyun ve çalışanlardan, o gün nasıl hissettiklerini belirten bir kağıdı her gün bu kavanoza veya kutuya koymalarını isteyin. Bu, ekibin genel olarak nasıl hissettiğini anlamana ve zihinsel sağlığın, her insanın gününün önemli bir parçası olduğunu kabul etmenize yardımcı olur, anonimlik sağlar ve ekibi birbirlerine destek olmak için bir araya getirir.
- **Şu üç adımı uygulayın:** Dinleyin, Hareket Edin ve Durun. Çalışanlarınızın söylediklerini gerçekten anlamaya çalışın. Sonra, bu konuda aksiyon alın. Çalışanlarınızı desteklemeye aktif olarak nasıl yardımcı olabileceğinizi düşünün. Son olarak, durun. Yanıt vermeden önce biraz zaman ayırarak kendi duygularınız üzerine düşünün.

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.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF998385 203788-072020