

Jak radzić sobie ze zmianami w miejscu pracy

Zmiany w pracy mogą wynikać z różnorodnych powodów i trudno się na nie przygotować. Oto kilka kwestii, o których należy pamiętać.

Niezależnie od tego, czy jest to restrukturyzacja, odejście współpracownika, dostosowanie się do pracy zdalnej, czy inne zmiany — zorientowanie się w sytuacji może być szczególnie trudne. Trzeba zrozumieć, w jaki sposób stres związany z takimi zmianami może na nas wpływać. Osoby doświadczające zmian w miejscu pracy mogą odczuwać szeroki wachlarz emocji lub objawów, w tym poczucie winy, złość, zmęczenie lub niepokoje.



Jak postrzegamy zmiany

Ludzka natura ma to do siebie, że koncentruje się na negatywnych aspektach zmian. Choć zmiany mogą osłabić nasze możliwości kontroli i zagrozić bezpieczeństwu, jakie odczuwamy w życiu, niektóre z nich mogą okazać się pozytywne.

Jednak niezależnie od tego, czy zmiany są pozytywne czy negatywne, ich wpływ może być daleko idący w odniesieniu do życia zawodowego i rodzinnego. Dopóki sytuacja nie wróci do normy, dobrze jest być przygotowanym na reakcje, które odbiegają nieco od tych, do których jesteśmy przyzwyczajeni.



Jak sobie pomóc

Chociaż zmiany nie zawsze dadzą się kontrolować, możemy przynajmniej kontrolować swoje reakcje na nie. Poniżej przedstawiamy kilka sposobów na złagodzenie emocjonalnego wpływu zmian:

- Dużo wypoczywaj.
- Regularnie spożywaj zdrowe posiłki.
- Nie używaj narkotyków ani alkoholu jako sposobu na „ucieczkę”.
- Powstrzymaj się z podjęciem ważnych decyzji.
- Zaakceptuj swoje myśli i uczucia na temat tego, co się właśnie dzieje. Są one zupełnie normalne.
- Rozmawiaj z osobami, którym ufasz.
- Staraj się robić to, co sprawia Ci przyjemność.
- W razie potrzeby poproś o pomoc.



Jak pomóc osobom znajdującym się wokół nas

Skutki zmian w pracy mogą być odczuwalne także dla osób z najbliższego otoczenia, dlatego ważne jest, aby wzajemnie się wspierać. Zacznij od uważnego wysłuchania i uznania uczuć innych osób. Postaraj się uszanować różne punkty widzenia i zrozumieć, że każdy potrzebuje czasu na powrót do normalności. Zachęcaj do skorzystania z Rozwiązań zapewniających dobre samopoczucie emocjonalne lub pomocy grupy społecznej jako bazy wsparcia.



Jak przystosować się do nowej sytuacji

Znalezienie swojej niszy w zmieniającej się sytuacji zawodowej może zająć trochę czasu. Jest jednak kilka rzeczy, które można zrobić, aby lepiej się do niej przystosować, na przykład:

- Porozmawiać ze swoim przełożonym o swoich uczuciach lub wątpliwościach.
- Zapytać, w jaki sposób zmiany wpłyną na Ciebie, w tym w jaki sposób będą realizowane zadania w nowej strukturze organizacyjnej.
- Korzystać z dostępnych świadczeń, w tym z Rozwiązań zapewniających dobre samopoczucie emocjonalne.



Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.



O czym należy pamiętać

Jeszcze będzie lepiej. Tylko dojście do tego momentu może niektórym osobom zabrać trochę więcej czasu. Już samo wykonywanie codziennych zadań jest ogromnym krokiem we właściwym kierunku. Z czasem wszystko będzie łatwiejsze. Poprawi się jakość snu i zwiększy poziom energii. Nawet odczucia dotyczące teraźniejszości i przyszłości będą bardziej pozytywne. Znowu będziesz cieszyć się życiem.

Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne oferują Tobie i Twojej rodzinie poufną pomoc ułatwiającą radzenie sobie z szerokim zakresem problemów osobistych, zdrowotnych lub związanych z pracą. Ta bezpłatna usługa pomaga kontrolować stres, pokonać niepokój lub depresję i radzić sobie z żałobą lub stratą. Nasz program Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne jest dostępny w każdej chwili, codziennie.



Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące udziału w nim.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2024 Optum. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12062251 143709-022024 OHC