



Làm thế nào để quản lý sự thay đổi và gián đoạn

Nhiều nơi làm việc có thể bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi, chẳng hạn như sửa đổi quy trình hoặc công nghệ và sự gián đoạn, chẳng hạn như các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt.

Bấm vào đây để đọc toàn bộ hướng dẫn



Bài học quan trọng

- ➔ Quản lý kém sự thay đổi có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của mọi người trong tổ chức.
- ➔ Tổ chức của quý vị có thể hỗ trợ nhân viên trước, trong và sau khi có sự thay đổi.
- ➔ Có những hành động quý vị có thể thực hiện ở cấp độ tổ chức và cấp độ nhóm.

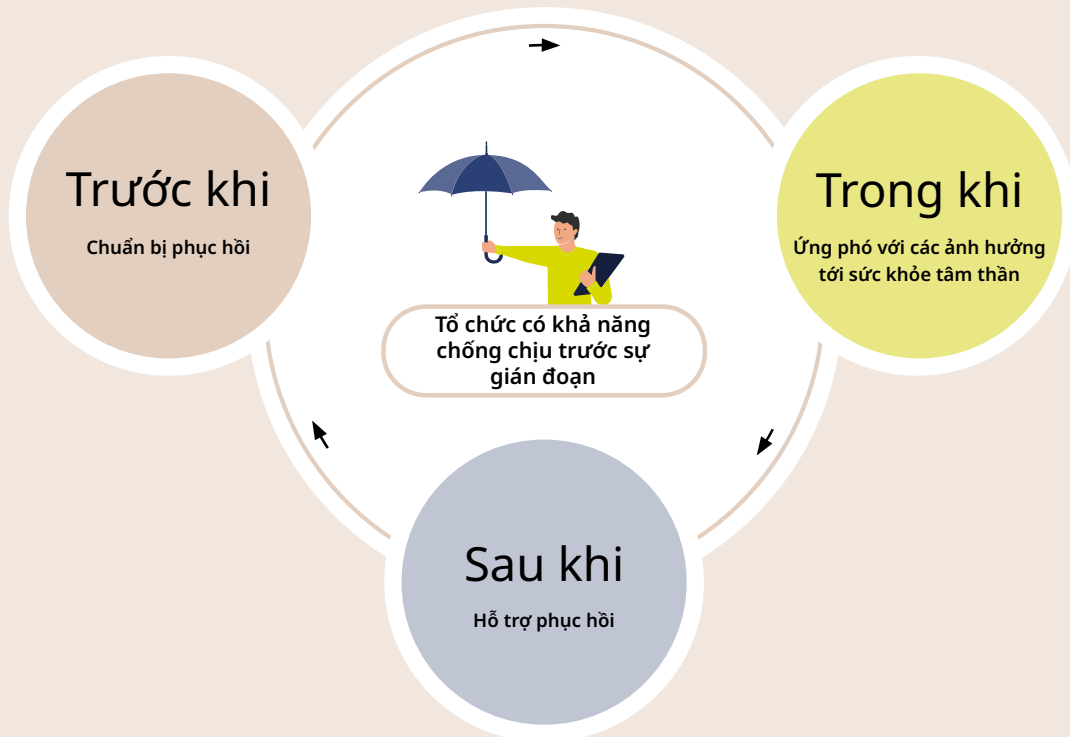
Quản lý kém sự thay đổi có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của mọi người trong tổ chức.

Nó có thể làm xói mòn động lực, làm tăng sự bất mãn và mất sự gắn kết, thậm chí làm giảm sự cam kết của mọi người. Việc quản lý sự thay đổi sẽ hỗ trợ một cách hiệu quả cho sức khỏe tâm thần và an sinh tổng thể của mọi người, từ đó cải thiện hiệu suất làm việc của tổ chức. Bản **hướng dẫn đầy đủ** phác thảo những gì quý vị có thể làm ở cả cấp độ tổ chức và nhóm.

Sự thay đổi ở nơi làm việc là một tiến trình tạo ra sự khác biệt, chẳng hạn như sửa đổi quy trình, cơ cấu, công nghệ hoặc chiến lược.

Gián đoạn là một loại thay đổi có ảnh hưởng vĩnh viễn đến cách mọi việc được thực hiện. Thông thường, sự gián đoạn là điều không mong đợi, xuất phát từ các tình huống bên ngoài tổ chức.

Các tổ chức có thể hỗ trợ nhân viên qua 3 giai đoạn của chu kỳ thay đổi và gián đoạn:





Giai đoạn Trước khi có sự thay đổi và gián đoạn: Chuẩn bị phục hồi

Giai đoạn này là để chuẩn bị cho sự phục hồi. Hãy đặt nền tảng tại chỗ để quý vị không phải nghĩ đến sức khỏe tâm thần khi lần đầu gặp phải khủng hoảng.

Ở cấp độ tổ chức:

- Dự đoán các sự kiện gián đoạn và thay đổi quan trọng, đồng thời đưa ra các kế hoạch phù hợp với đặc điểm của các sự kiện được dự đoán (ví dụ: các hành động nhằm giải quyết các mối nguy hiểm về tâm lý xã hội có thể phát sinh).
- Tạo các chính sách dành riêng cho sức khỏe tâm thần và sự gián đoạn, cũng như điều chỉnh các chính sách khác nếu có thể.

- Xây dựng năng lực cho các nhà lãnh đạo và nhân viên để họ có kỹ năng giải quyết vấn đề, tự quản lý và làm việc với mọi người.

Ở cấp độ nhóm:

- Tìm hiểu nhân viên trong nhóm của quý vị để nhận thấy có nhân viên nào không thể ứng phó và quý vị có thể đáp ứng một cách thích hợp.
- Nuôi dưỡng nếp suy nghĩ về việc giao tiếp cởi mở để mọi người có thể chia sẻ ý tưởng và mối lo ngại.



Giai đoạn Trong lúc có sự thay đổi và gián đoạn: Ứng phó với các ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần

Giai đoạn này là về hỗ trợ sức khỏe tâm thần của mọi người trước những tác động tức thời của sự thay đổi và gián đoạn. Mọi thay đổi đều đòi hỏi sự giao tiếp tốt và các nhà lãnh đạo phải cảnh giác với việc nhóm của họ ứng phó ra sao. Một số sự kiện cũng có thể cần các hành động cụ thể dựa trên sự nhận thức về tổn thương và sự hỗ trợ của các chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Ở cấp độ tổ chức:

- Thực hiện các kế hoạch đã được tạo ở giai đoạn Trước khi có sự thay đổi và gián đoạn.
- Sử dụng các kênh liên lạc 2 chiều để cung cấp thông tin và cập nhật liên quan, đảm bảo thông điệp đơn giản, đáng tin cậy, nhất quán và kịp thời.
- Hỗ trợ các nhà lãnh đạo bằng các công cụ và nguồn lực họ cần để bảo vệ và nâng cao sức khỏe tâm thần của các thành viên trong nhóm của họ.

Ở cấp lãnh đạo:

- Hãy chăm sóc sức khỏe tâm thần của chính quý vị và thực hành cách chăm sóc tốt bản thân.
- Giữ bình tĩnh nhất có thể khi giao tiếp với nhóm của quý vị bằng cách coi trọng các chiến lược ứng phó tích cực.
- Thực hiện các hành vi gương mẫu để nâng cao sức khỏe tâm thần mà nhóm mong đợi.

Ở cấp độ nhóm:

- Đảm bảo đáp ứng các nhu cầu an toàn cơ bản của mọi người.
- Sử dụng những thay đổi trong hành vi và ngoại hình của các thành viên trong nhóm như một lời nhắc để bắt đầu có cuộc trò chuyện kiểm tra với nhân viên.
- Nâng cao nhận thức về các hỗ trợ dành cho mọi người, xóa bỏ rào cản và dành thời gian để nhân viên có thể tiếp cận chúng khi cần.
- Phân tầng các thông điệp trong toàn tổ chức cho các thành viên trong nhóm bằng cách sử dụng các công cụ và lời nhắc được cung cấp.



Giai đoạn Sau khi có sự thay đổi và gián đoạn: Hỗ trợ phục hồi

Giai đoạn này là về hỗ trợ phục hồi cho mọi người ở bất cứ nơi nào về vấn đề sức khỏe tâm thần của họ.

Ở cấp độ tổ chức:

- Đánh giá xem quý vị đang ở đâu trong mối liên hệ với các kế hoạch thay đổi và xác định bất kỳ mối nguy hiểm tâm lý mới nào phát sinh hoặc đang diễn ra.
- Đảm bảo rằng nhân viên hiểu cách mà các thay đổi sẽ tác động đến công việc hàng ngày của họ.
- Xem xét các phương pháp làm việc linh hoạt và trao quyền tự chủ nếu có thể.
- Tham khảo ý kiến của lãnh đạo và nhân viên để rút ra 'bài học kinh nghiệm' từ sự kiện gián đoạn.

Ở cấp độ nhóm:

- Giữ các kênh truyền đạt thông tin 2 chiều luôn cởi mở và hiệu quả.
- Đảm bảo mọi người biết đến sự hỗ trợ sẵn có nào dành cho họ.
- Sử dụng các nghi thức để thừa nhận cảm giác mất mát về cách mọi thứ đã từng diễn ra (ví dụ: tổ chức một hoạt động trong đó mọi người 'nói lời tạm biệt' với cách làm việc cũ).
- Tích cực khuyến khích và làm gương cho việc tự chăm sóc bản thân.



Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết cần sự hỗ trợ, **trang trợ giúp khẩn cấp** của chúng tôi có danh sách các dịch vụ hỗ trợ mà quý vị có thể liên hệ ngay bây giờ. Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng gọi 000.