



DALE CARNEGIE TRAINING®

It's time to get human again with Dale Carnegie Training®
The original and still the best resource
for developing the people side of business.

Newsletter 28

Tetap Terkendali Saat Menghadapi Situasi Stres

Apakah Anda khawatir dengan penyebaran wabah SARS? Apakah kekhawatiran Anda mempengaruhi kinerja Anda? Apakah Anda khawatir kehilangan pekerjaan Anda? Mungkin, dan ini tidak membuat kesehatan Anda menjadi baik karena mengkhawatirkannya. Berikut ini beberapa strategi untuk membuat Anda dapat melalui beberapa bulan mendatang:

1. Tetaplah sibuk.

Dengan perusahaan-perusahaan menutup pintu dan memberhentikan pekerja dengan cepat, Anda beruntung memiliki beberapa minggu untuk mengumpulkan informasi yang Anda perlukan untuk membuat rencana tindakan. Pertama, buat daftar semua orang dalam pekerjaan Anda sekarang yang akan memberikan referensi saat kesempatan baru untuk pekerjaan baru datang. Berikutnya, evaluasi keterampilan Anda. Carilah pekerjaan yang tersedia di area Anda dan cobalah mengetahui ketrampilan apa yang mereka perlukan. Karena Anda sendiri adalah seorang sumber daya manusia, hubungi beberapa SDM yang lain untuk mencari tahu apakah ada pembukaan penerimaan pegawai atau lowongan yang tersedia. Mulailah memperbaharui surat riwayat hidup Anda, sewaktu-waktu ada kesempatan pekerjaan datang menghampiri yang Anda percaya Anda tertarik karenanya.

2. Bekerjasama dengan yang tidak terduga.

Setiap orang menemukan perubahan-perubahan yang tidak terduga di dalam hidupnya. Tiba-tiba kantor ditutup, dan Anda memerlukan pekerjaan baru. Fakta-fakta itu di luar kuasa Anda, dan memikirkannya hanya akan mempengaruhi kinerja dan memberikan efek negatif bagi kesehatan Anda. Namun, apa yang dapat Anda kontrol adalah bagaimana Anda menangani situasi ini, dan mendapatkan hasil yang positif dari hal ini. Ini waktu yang baik untuk melihat karir baru yang mungkin Anda pertimbangkan, atau mungkin sebuah tipe baru lingkungan pekerjaan, atau mungkin hanya departemen baru yang Anda akan bekerja di dalamnya.

3. Putuskan seberapa besar kecemasan yang ditoleransi dan tolaklah untuk memberi lebih.

Anda telah menyadari situasinya dan Anda mulai dengan rencana. Sekarang, Anda lebih memilih untuk berkonsentrasi pada masa depan Anda yang akan menjadi perhatian utama. Ingatlah juga bahwa Anda adalah pekerja yang memiliki kemampuan, atau Anda tidak mungkin bekerja dengan perusahaan Anda sekarang selama ini. Anda memiliki keahliannya untuk digunakan di perusahaan lain.

4. Hidup dalam "ruang waktu terbatas"

Menangani diri hari demi hari akan membuat pekerjaan Anda teratur dalam ukuran yang dapat diukur, dan situasinya menjadi lebih mudah ditangani. Tangani setiap situasi saat hal itu muncul. Buat tujuan bagi diri Anda setiap harinya dan saat Anda mencapainya, Anda akan menyadari bahwa Anda dapat menangani hal yang lebih dan tetap berkonsentrasi.

Menyadari bahwa perubahan adalah bagian dari hidup, dan tidak berulang saat sesuatu terjadi hanya kepada diri kita sendiri, kita bisa menguasai situasi dengan cara bagaimana kita bereaksi terhadap perubahan itu. Kekhawatiran dan kepanikan terlihat seperti respon yang alami, bagaimanapun dalam prosesnya, reaksi-reaksi ini hanya akan merupakan efek yang negatif. Ingatlah untuk menangani situasi. Hiduplah hari lepas hari, dan kontrol situasi dengan membuat rencana untuk diri Anda untuk mengatasi ini.