

المدراء التنفيذيون وصناع القرار وأماكن العمل المناسبة للصحة النفسية

يواجه المدراء التنفيذيون وصناع القرار ضغوط عمل فريدة من نوعها - مثل التدقيق العام والإرهاق الناتج عن اتخاذ القرار - والتي يمكن أن تؤثر على صحتهم النفسية. في الوقت نفسه، تعد القيادة الفعالة أمرًا حيويًا لبناء أماكن العمل المناسبة للصحة النفسية. لذا، فإن دعم الصحة النفسية للمديرين التنفيذيين وصناع القرار يفيد الأشخاص في هذه الوظائف والمؤسسة بأكملها.

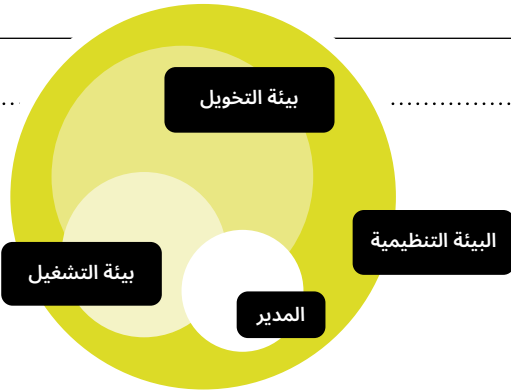


النقاط الرئيسية التي يجب أخذها بعين الاعتبار

* يحتاج المديرون التنفيذيون وصناع القرار أيضًا إلى الاعتراف بأهمية الصحة النفسية للآخرين ولأنفسهم ومراعاتها والعمل على حمايتها.

* تتأثر الصحة النفسية للمديرين التنفيذيين وصناع القرار بالعوامل في البيئات التنظيمية التخويلية والتشغيلية.

* يواجه الأشخاص الذين يشغلون الأدوار التنفيذية ووظائف صنع القرار تحديات فريدة من نوعها يمكن أن تؤثر على صحتهم النفسية.



كيف يمكن للنظام أن يدعم المدراء التنفيذيون وصناع القرار

البيئة التنظيمية

يمكن للهيئات العليا أو ذات الصلة بالمجال والوزارات الحكومية والهيئات التنظيمية وغيرها في البيئة التنظيمية دعم الصحة النفسية للمديرين التنفيذيين وصناع القرار من خلال:

- تعزيز وإحالة الأفراد إلى الموارد الخاصة بالمجال
- تقديم المشورة بشأن معايير أفضل الممارسات والمبادئ التوجيهية والاستراتيجيات المبتكرة والمبادرات وشبكات الأقران وتعزيزها
- تطبيع الحديث عن الصحة النفسية.

بيئة التخويل

يمكن لمجالس الإدارة والهيئات الإدارية والمساهمين وغيرهم ممن يؤثرون على بيئة التخويل للمؤسسة دعم المديرين التنفيذيين وصناع القرار من خلال:

- توفير الحوكمة المناسبة - مثل هيكل التقارير والإطار المالي
- التخطيط للتتابع - على سبيل المثال المشاركة في تصميم الأدوار التي تناسب الفرد والمؤسسة
- تعزيز ثقافة مجلس الإدارة الإيجابية - مثل البناء المستمر للفريق والتدريب الروتيني
- تجهيز الأفراد للتعامل مع التدقيق العام - على سبيل المثال. توفير التدريب الإعلامي، وتطوير مهارات إدارة الأزمات، والوصول إلى خبرات التواصل.

بيئة التشغيل

يمكن للأشخاص في الفرق التنفيذية دعم الصحة النفسية لبعضهم البعض من خلال:

- تشكيل الأدوار لحماية الصحة النفسية - على سبيل المثال الأدوار ذات التنوع والمسؤولية والاستقلالية
- تصميم فرق تنفيذية لتعزيز الصحة النفسية - على سبيل المثال ضع في اعتبارك عوامل مثل حجم الفريق والهيكل ومزيج المهارات
- تصميم الإجراءات التعريفية - على سبيل المثال. التدريب على إدارة التحديات والموجهين ودعم الأقران
- تمكين ترتيبات العمل المرنة - مثل تغيير ساعات العمل أو النمط أو موقع العمل
- الاستثمار في الموارد والدعم والتدريب ذات الصلة - مثل برامج مساعدة الموظفين والتوجيه والتدريب ودعم الأقران.



يجب على المديرين التنفيذيين وصناع القرار الاعتراف والنظر والعمل على حماية الصحة النفسية للآخرين وأنفسهم.

كيف يمكن للمديرين التنفيذيين و صناع القرار دعم أماكن العمل المناسبة للصحة النفسية



أحرص على القيادة بفعالية من أجل الرفاه النفسي:

- ضع التزامات واضحة وفعالة وطويلة الأجل لاستراتيجية مكان عمل مناسب للصحة النفسية.
- استشر وتواصل على نطاق واسع وفي كثير من الأوقات.
- خصص الموارد لتقييم الصحة النفسية، والتي قد تشمل مؤشرات رضا الموظفين.
- أظهر التزامك لخلق مكان عمل مناسب للصحة وكن نموذجًا إيجابيًا.
- ضع معايير ثقافية واضحة وتعريف شامل للرفاه النفسي.



ضع في اعتبارك تصرفاتك وعاداتك وأساليبك وكيفية تأثيرها على ثقافة مكان العمل والرفاه النفسي:

- استخدم تأثيرك لخلق أماكن العمل المناسبة للصحة النفسية - على سبيل المثال اطلب تلقي الملاحظات واتخذ خطوات للتغيير.
- استكشف طرقًا للتعلم وبناء ودمج هذه القدرة الأساسية في تقييم عمك وأدائك.



تعرف على تأثيرك والتزاماتك لخلق بيئة عمل مناسبة للصحة النفسية:

- تعرف على التزاماتك القانونية لخلق مكان عمل آمن للصحة النفسية وتخفيف المخاطر النفسية والاجتماعية.
- كن على دراية ببيئة التشغيل، من خلال القياس والتحليل المستمر.
- تعرف على القوى التي تدفع التغيير وتؤثر على المؤسسة والأفراد وتشكل القرارات الاستراتيجية حتى تعرف أين تستثمر الوقت والجهد والاهتمام.



كيف يمكن للمديرين التنفيذيين وصناع القرار دعم أنفسهم

يمكن للمدراء التنفيذيين وصناع القرار دعم صحتهم النفسية من خلال:



إعطاء الأولوية لنمط حياة صحي

على سبيل المثال تناول طعام صحي وممارسة الرياضة بانتظام وإعطاء الأولوية للنوم والأنشطة الممتعة

طلب الدعم أو المشورة المختصة

مثل التدريب والارشاد النفسي والعلاج النفسي

تجنب الإرهاق

على سبيل المثال، تفويض المهام، وتحديد الوقت لنفسك، ووضع حدود بين العمل والحياة والحفاظ عليها، وأخذ الإجازات

معالجة الشعور بالوحدة

على سبيل المثال البحث عن أفكار وآراء من الآخرين، والتفاعل المتعمد مع الآخرين، والتفاعل مع الأقران

إدارة الإرهاق الناتج عن اتخاذ القرار

على سبيل المثال تحديد أولويات القرارات، واتخاذ قرارات مهمة في وقت مبكر من اليوم، وإنشاء عملية صنع القرار، وتفويض القرارات الأقل أولوية، وطلب المشورة

إدارة الأذى المعنوي

على سبيل المثال مناقشة العضلات الأخلاقية والمعنوية مع الزملاء أو الأقران الموثوق بهم، ومشاركة المخاوف مع مجلس الإدارة، والحصول على دعم مستقل

