



高階主管、決策者和心理健康的工作場所

高階主管和決策者面臨獨特的工作壓力，例如：公眾監督和決策疲勞，這可能會影響他們的心理健康。與此同時，有效的領導對於建立心理健康的工作場所至關重要。因此，支持高階主管和決策者的心理健康對擔任這些職位的人和整體組織都有益處。

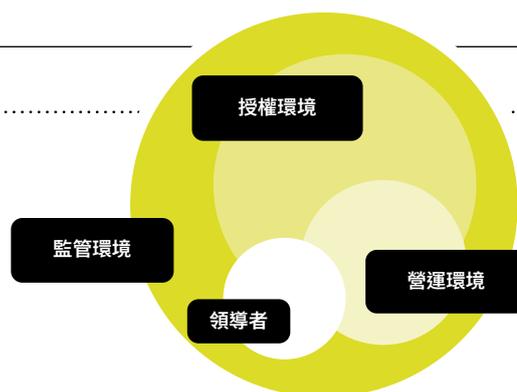


請點選此處閱讀完整版指南

重點

- * 擔任高階主管和決策職務的人面臨著可能影響其心理健康的獨特挑戰。
- * 高階主管和決策者的心理健康受到監管、授權和營運環境因素的影響。
- * 高階主管和決策者也需要認識、考慮並採取行動來保護他人和自己的心理健康。

該系統如何為高階主管和決策者提供支持



監管環境

監管環境中的高峰或行業機構、政府部門、監管機構和其他機構可以透過以下方式支持高階主管和決策者的心理健康：

- 向他們推薦特定行業的資源
- 就最佳實踐標準和指南、創新策略、措施和同儕網絡提供建議並促進實踐
- 經常開展與心理健康有關的對話。

授權環境

董事會、管理機構、股東和其他影響組織授權環境的人可以透過以下方式支援高階主管和決策者：

- 提供適當的治理，例如：報告結構、財務框架
- 規劃繼任者，例如：共同設計適合個人和組織的職位
- 促進正向的董事會文化，例如：持續的團隊組建和日常培訓
- 協助個人應對公眾監督，例如：提供媒體採訪訓練、培養危機管理技能、獲得傳播專業知識。

營運環境

高階主管團隊的人員可以透過以下方式相互支持心理健康：

- 塑造有對心理健康有益的職務，例如：具多樣性、責任感和自主權的職位
- 在設計高階主管團隊時融入心理健康，例如：考慮團隊規模、結構、技能組合等因素
- 客製化入職培訓流程，例如：提供管理挑戰的培訓、導師、同儕支持
- 實現彈性的工作安排，例如：改變工作時間、模式或地點
- 投資相關資源、支援和培訓，例如：員工協助方案、輔導、指導、同儕支持。

高階主管和決策者 如何支持心理健康 的工作場所



高階主管和決策者必須認識、考慮並採取行動以保護他人和自己的心理健康。



認識您對創建心理健康的工作環境的影響和義務：

- 了解您在創建心理安全的工作場所並減輕心理社會風險方面的法律義務。
- 透過持續的測量和分析來了解營運環境。
- 認識推動變革、影響組織和個人及形塑策略決策的力量，使您能夠知道應在哪些面向投入時間、精力和注意力。



思考您的行為、習慣和方法，以及它們對工作場所的文化和福祉有何影響：

- 利用您的影響力創造心理健康的工作場所，例如：尋求反饋並採取改變措施。
- 探索能夠在您的工作和績效評量方面加入學習、養成和適用此核心能力的方法。



採取行動有效地促進福祉：

- 對心理健康的工作場所策略做出可見的、切實可行的長期承諾。
- 經常進行廣泛的諮詢和溝通。
- 投入資源來衡量心理健康，其中可能包括員工滿意度指標。
- 展現您對心理健康的工作場所的承諾，並將自己作為正面的榜樣。
- 制定明確的文化標準並對福祉做出全面性定義。

高階主管和決策者 如何支持自己



高階主管和決策者可以透過以下方式支持自己的心理健康：

管理決策疲勞

例如：確定決策的優先順序、在一天之中儘早做出重要決策、創建決策流程、將優先程度較低的決策委任他人、尋求建議

管理道德傷害

例如：與值得信賴的同事或同儕討論道德和倫理困境，與董事會分享擔憂，尋求獨立支持

避免倦怠

例如：向他人委派任務、安排留給自己的時間、設定並維持工作與生活的界線、排定休假

解決孤獨感

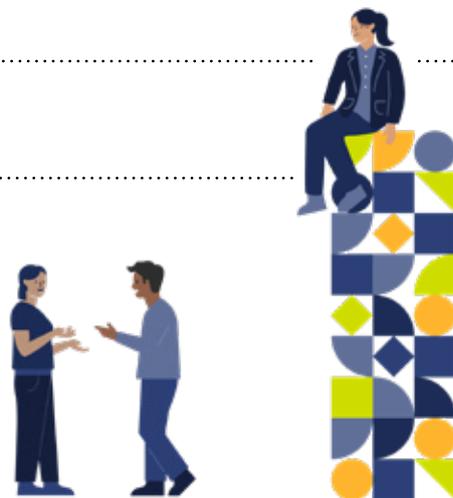
例如：尋求他人的想法和意見，刻意與他人互動，與同儕溝通

優先選擇健康的生活方式

例如：吃健康食品、定期運動、提高睡眠的排序和從事令人愉快的活動

尋求專業支援或建議

例如：輔導、諮商、心理治療



如果您或您認識的人需要支持，請前往 [緊急幫助頁面](#) 查看您可聯繫的支援服務列表。如有緊急情況，請致電 000。