



경영진, 의사 결정권자 및 정신적으로 건강한 직장

경영진과 의사 결정권자는 정신 건강에 영향을 미칠 수 있는 공공 감시 및 의사 결정 피로와 같은 독특한 업무 압박에 직면합니다. 동시에 효과적인 리더십은 정신적으로 건강한 직장을 구축하는데 필수적입니다. 따라서 경영진과 의사 결정권자의 정신 건강을 지원하면 해당 역할을 맡은 사람들과 조직 전체에 도움이 됩니다.

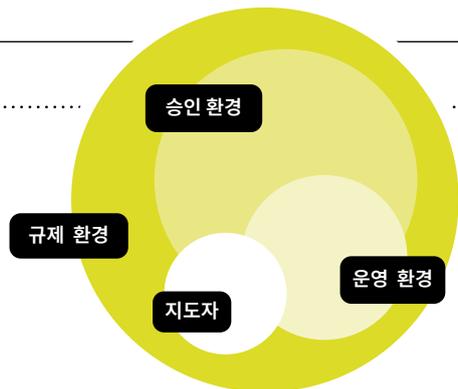


전체 가이드를 읽으려면
여기를 클릭하세요.

핵심 요약

- * 경영진 및 의사 결정 역할을 맡은 사람들은 정신 건강에 영향을 미칠 수 있는 독특한 문제들에 직면합니다.
- * 경영진과 의사 결정권자의 정신 건강은 규제, 승인 및 운영 환경의 요인에 의해 영향을 받습니다.
- * 경영진과 의사 결정권자는 또한 타인과 자신의 정신 건강을 보호하기 위해 인식하고, 고려하고, 행동해야 합니다.

시스템이 경영진과 의사 결정권자를 지원하는 방법



규제(Regulatory) 환경

규제 환경에 있는 대표 기관이나 업계 기관, 정부 부처, 규제 기관 및 기타 기관은 다음을 통해 경영진과 의사 결정권자의 정신 건강을 지원할 수 있습니다.

- 산업별 관련 자료를 이들에게 홍보하고 추천
- 모범 사례 표준 및 지침, 혁신적인 전략, 이니셔티브 및 동료 네트워크에 대한 자문 및 육성
- 정신 건강에 대한 대화를 정상화하기.

승인(Authorising) 환경

조직의 승인 환경에 영향을 미치는 이사회, 지배 기구, 주주 및 기타 기관은 다음을 통해 경영진과 의사 결정권자를 지원할 수 있습니다.

- 적절한 거버넌스 제공 - 예: 보고 구조, 재무 프레임워크
- 승계 계획 - 예: 개인과 조직에 적합한 역할을 공동 설계
- 긍정적인 이사회 문화 조성 - 예: 지속적인 팀 단합, 정기 교육
- 개인이 공공 감시를 헤쳐나갈 수 있는 역량을 갖추도록 지원 - 예: 미디어 교육 제공, 위기 관리 기술 개발, 커뮤니케이션 전문 지식 활용.

운영(Operating) 환경

경영진의 구성원들은 다음을 통해 서로의 정신 건강을 지원할 수 있습니다.

- 정신 건강을 보호하기 위한 역할 정립 - 예: 다양성, 책임감 및 자율성을 갖춘 역할
- 정신 건강 증진을 위한 경영진 설계 - 예: 팀 규모, 구조, 기술 조합과 같은 요인 고려
- 맞춤형 신규 업무 숙지 절차 - 예: 도전 과제 관리 교육, 멘토, 동료 지원
- 유연한 근무 방식 지원 - 예: 근무 시간, 근무 패턴 또는 근무지 변경
- 관련 자원, 지원 및 교육에 투자 - 예: 직원 지원 프로그램, 멘토링, 코칭, 동료 지원.

경영진과 의사 결정권자가 정신적으로 건강한 직장을 지원하는 방법



경영진과 의사 결정권자는 타인과 자신의 정신 건강을 보호하기 위해 인식하고, 고려하고, 행동해야 합니다.



정신적으로 건강한 근무 환경 조성에 대한 자신의 영향과 의무를 **인식하십시오.**

- 심리적으로 안전한 직장을 만들고 심리사회적 위험을 완화하기 위한 법적 의무를 숙지하십시오.
- 지속적인 측정과 분석을 통해 운영 환경을 파악하십시오.
- 변화를 주도하고, 조직과 개인에게 영향을 미치고, 전략적 결정을 구체화하는 원동력을 파악하여 시간과 노력, 관심을 어디에 투자해야 하는지 알 수 있도록 합니다.



자신의 행동, 습관 및 접근 방식과 이러한 것들이 직장 문화와 웰빙에 어떤 영향을 미치는지 **생각해 보십시오.**

- 정신적으로 건강한 직장을 만들기 위해 영향력을 발휘하십시오 - 예: 피드백을 요청하고 변화를 위한 조치를 취하십시오.
- 이 핵심 역량을 학습하고, 구축하고, 업무 및 성과 측정에 통합하는 방법을 살펴보십시오.



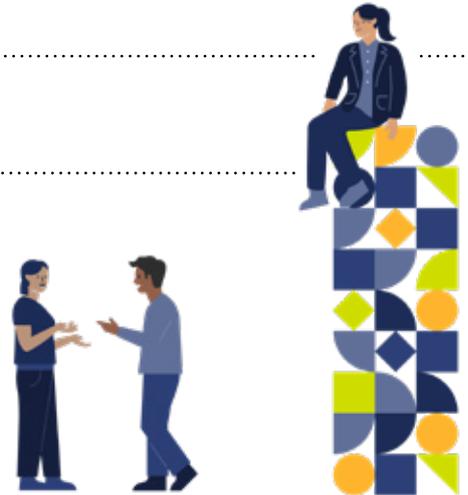
효과적으로 웰빙을 이끌기 위해 다음을 **실천하십시오.**

- 정신적으로 건강한 직장 전략에 대한 가시적이고 실천적이며 장기적인 투자를 하십시오.
- 광범위하게 그리고 자주 상담하고 소통하십시오.
- 직원 만족도 지표를 포함할 수도 있는 정신 건강 측정에 자원을 투입하십시오.
- 정신적으로 건강한 직장에 대한 의지를 보여주고 긍정적인 역할 모델이 되십시오.
- 명확한 문화적 기준을 세우고 웰빙에 대한 총체적인 정의를 보유하십시오.

경영진과 의사 결정권자가 스스로를 지원하는 방법



경영진과 의사 결정권자는 다음을 통해 자신의 정신 건강을 지원할 수 있습니다.



의사 결정 피로 관리

예: 의사 결정의 우선 순위 정하기, 이른 아침에 중요한 결정 내리기, 의사 결정 절차 만들기, 우선 순위가 낮은 결정은 위임하기, 조언 구하기

도덕적 상처(moral injury) 관리

예: 신뢰할 수 있는 동료 또는 또래 동료들과 도덕적, 윤리적 딜레마에 대해 논의하고, 이사회와 우려 사항을 공유하고, 독립적인 지원 받기

번아웃(burnout) 방지

예: 업무 위임, 자신을 위한 시간 예약, 일과 삶의 경계 설정 및 유지, 휴가 사용

외로움 해결

예: 다른 사람의 아이디어와 의견을 구하고, 의도적으로 다른 사람과 상호 작용하고, 동료와 교류

건강한 라이프스타일에 우선 순위 두기

예: 건강한 음식 섭취, 규칙적인 운동, 수면 우선시하기, 즐거운 활동

전문가의 지원 또는 조언 구하기

예: 코칭, 상담, 심리 치료



본인 또는 지인에게 지원이 필요한 경우, 저희 긴급 도움 페이지에 지금 바로 연락할 수 있는 지원 서비스 목록이 있습니다. 긴급 상황 시에는 000번으로 전화하십시오.