



# Giám đốc điều hành, người ra quyết định và nơi làm việc lành mạnh về tinh thần

Các nhà điều hành và người ra quyết định phải đối mặt với những áp lực công việc đặc thù—chẳng hạn như sự giám sát của công chúng và sự mệt mỏi khi đưa ra quyết định—có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của họ. Đồng thời, khả năng lãnh đạo hiệu quả là rất quan trọng để xây dựng nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần. Vì vậy, việc hỗ trợ sức khỏe tinh thần của các giám đốc điều hành và người ra quyết định sẽ mang lại lợi ích cho những người ở những vai trò đó và toàn bộ tổ chức.

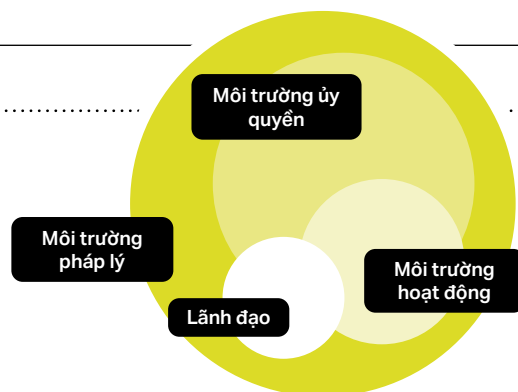


**Bấm vào đây để đọc hướng dẫn đầy đủ**

## Bài học chính

- \* Những người giữ vai trò điều hành và ra quyết định phải đối mặt với những thách thức đặc thù có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của họ.
- \* Sức khỏe tinh thần của các giám đốc điều hành và người ra quyết định bị ảnh hưởng bởi các yếu tố trong môi trường pháp lý, ủy quyền và điều hành.
- \* Các nhà điều hành và người ra quyết định cũng cần nhận thức, cân nhắc và hành động để bảo vệ sức khỏe tinh thần của người khác và của chính họ.

## Hệ thống có thể hỗ trợ nhà điều hành và người ra quyết định như thế nào



### Môi trường pháp lý

Các cơ quan cao nhất hoặc trong ngành, các cơ quan chính phủ, cơ quan quản lý và những cơ quan khác trong môi trường pháp lý có thể hỗ trợ sức khỏe tinh thần của các giám đốc điều hành và người ra quyết định bằng cách:

- Quảng bá và giới thiệu mọi người đến các nguồn lực cụ thể của ngành
- Tư vấn và thúc đẩy các tiêu chuẩn và hướng dẫn thực hành tốt nhất, các chiến lược, sáng kiến đổi mới và mạng lưới đồng đẳng
- Bình thường hóa các cuộc trò chuyện về sức khỏe tinh thần.

### Môi trường ủy quyền

Hội đồng quản trị, cơ quan quản lý, cổ đông và những người khác có ảnh hưởng đến môi trường ủy quyền của tổ chức có thể hỗ trợ các giám đốc điều hành và người ra quyết định bằng cách:

- Cung cấp khả năng quản trị phù hợp—ví dụ: cơ cấu báo cáo, khuôn khổ tài chính
- Lập kế hoạch kế nhiệm—ví dụ: đồng thiết kế các vai trò phù hợp với cá nhân và tổ chức
- Thúc đẩy văn hóa hội đồng quản trị tích cực—ví dụ: xây dựng nhóm liên tục, đào tạo thường xuyên
- Trang bị cho các cá nhân khả năng điều hướng sự giám sát của công chúng—ví dụ: cung cấp đào tạo về truyền thông và phát triển kỹ năng quản lý khủng hoảng cũng như tiếp cận kiến thức chuyên môn về truyền thông.

### Môi trường hoạt động

Mọi người trong nhóm điều hành có thể hỗ trợ sức khỏe tinh thần của nhau bằng cách:

- Định hình các vai trò để bảo vệ sức khỏe tinh thần—ví dụ: các vai trò đa dạng, có trách nhiệm và tự chủ
- Thiết kế đội ngũ điều hành để nâng cao sức khỏe tinh thần—ví dụ: xem xét các yếu tố như quy mô nhóm, cơ cấu, kết hợp kỹ năng
- Điều chỉnh các quy trình giới thiệu—ví dụ: đào tạo về quản lý thử thách, cố vấn, hỗ trợ đồng đẳng
- Cho phép sắp xếp công việc linh hoạt—ví dụ: thay đổi giờ làm việc, mô hình hoặc địa điểm làm việc
- Đầu tư vào các nguồn lực, hỗ trợ và đào tạo có liên quan—ví dụ: Chương trình hỗ trợ nhân viên, tư vấn, huấn luyện, hỗ trợ đồng đẳng.

## Cách nhà điều hành và người ra quyết định hỗ trợ nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần



Các nhà điều hành và người ra quyết định phải nhận thức, cân nhắc và hành động để bảo vệ sức khỏe tinh thần của người khác và của chính họ.



**Nhận ra** ảnh hưởng và nghĩa vụ của bạn đối với việc tạo ra một môi trường làm việc lành mạnh về mặt tinh thần:

- Biết nghĩa vụ pháp lý của bạn để tạo ra một nơi làm việc an toàn về mặt tâm lý và giảm thiểu rủi ro tâm lý xã hội.
- Nhận thức được môi trường hoạt động thông qua việc đo lường và phân tích liên tục.
- Nhận biết các động lực thúc đẩy sự thay đổi, ảnh hưởng đến tổ chức và cá nhân, đồng thời định hình các quyết định chiến lược để bạn biết nên đầu tư thời gian, công sức và sự chú ý vào đâu.



**Cân nhắc** hành động, thói quen và cách tiếp cận của bạn cũng như cách chúng ảnh hưởng đến văn hóa và phúc lợi tại nơi làm việc:

- Sử dụng ảnh hưởng của bạn để tạo ra môi trường làm việc lành mạnh về mặt tinh thần—ví dụ: yêu cầu đưa ra ý kiến phản hồi và thực hiện các bước để thay đổi.
- Khám phá các cách học hỏi, xây dựng và kết hợp khả năng cốt lõi này vào công việc và đo lường hiệu suất của bạn.



**Hành động** để lãnh đạo một cách hiệu quả vì phúc lợi:

- Đưa ra các cam kết rõ ràng, hành động và lâu dài đối với chiến lược nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần.
- Tư vấn và trao đổi rộng rãi và thường xuyên.
- Cam kết sử dụng nguồn lực để đo lường sức khỏe tinh thần, có thể bao gồm các chỉ số về sự hài lòng của nhân viên.
- Thể hiện cam kết của bạn đối với một nơi làm việc lành mạnh về tinh thần và hành động như một hình mẫu tích cực.
- Đặt ra các tiêu chuẩn văn hóa rõ ràng và có định nghĩa toàn diện về phúc lợi.

## Làm sao nhà điều hành và người ra quyết định có thể tự hỗ trợ mình



Các nhà điều hành và người ra quyết định có thể hỗ trợ sức khỏe tinh thần của chính họ bằng cách:

**Quản lý** tình trạng mệt mỏi khi ra quyết định

ví dụ: ưu tiên các quyết định, đưa ra các quyết định quan trọng sớm trong ngày, tạo quy trình ra quyết định, giao phó các quyết định có mức độ ưu tiên thấp, xin lời khuyên

**Quản lý** tổn thương về đạo đức

ví dụ: thảo luận các tình huống khó xử về luân thường đạo đức với các đồng nghiệp hoặc bạn bè đáng tin cậy, chia sẻ mối quan ngại với hội đồng quản trị, thu hút sự hỗ trợ độc lập

**Tránh** sự kiệt sức

ví dụ: giao nhiệm vụ, sắp xếp thời gian cho bản thân, thiết lập và duy trì ranh giới công việc-cuộc sống, nghỉ phép

**Giải quyết** nỗi cô đơn

ví dụ: tìm kiếm ý tưởng và ý kiến từ người khác, tương tác có chủ ý với người khác, giao lưu với đồng nghiệp

**Ưu tiên** lối sống lành mạnh

ví dụ như ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ưu tiên giấc ngủ và các hoạt động thú vị

**Tìm kiếm** hỗ trợ hoặc tư vấn chuyên nghiệp

ví dụ như huấn luyện, tư vấn, trị liệu tâm lý



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.