



管理者如何創造心理健康的工作場所

身為管理者，您能在維護工作場所心理健康方面發揮重要作用。您可以在組織、團隊和個體層面發揮作用。

請點選此處閱讀
完整版指南



要點

管理者可透過所列方法創造心理健康的工作場所：

- ✓ 在組織層面提倡和擁護心理健康的工作場所
- ✓ 管控社會心理危害並在團隊層面建立正向文化
- ✓ 在個體層面照顧個人心理健康並樹立適當的行為榜樣。

組織層面



您幫助在組織中創建心理健康工作場所的能力，取決於現有的政策和變革的意願。您可以在組織層面採取一些措施來為心理健康的工作場所提供支持。

倡導創造心理健康的工作場所

您可以：

- 將您工作場所的心理健康情形與同行業其他組織進行比較
- 向組織領導層說明心理健康的工作場所所有什麼好處
- 向領導層尋求幫助。

促進正向的工作場所文化

您可以：

- 確認並實施文化建構的策略或活動
- 樹立適當的行為榜樣
- 提倡多元和兼容。

提倡具有彈性和可調整的工作場所

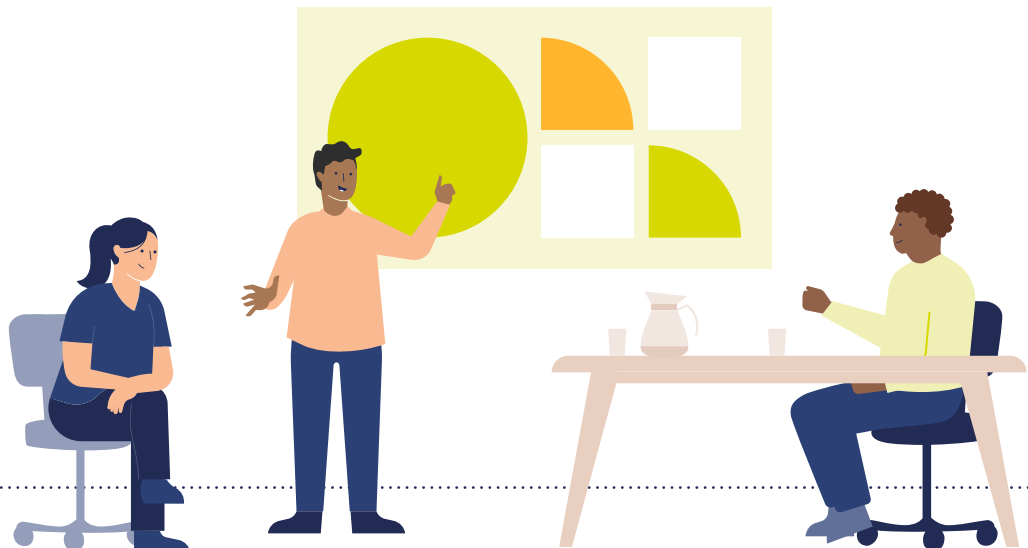
您可以：

- 與您的團隊和組織的其他成員合作，探索能為員工提供支持的工作方式
- 向員工說明工作場所的政策和流程，包括任何變革。

強調並提升對社會心理危險的關注

您可以：

- 閱讀與社會心理危害有關的可靠資訊（例如澳洲安全工作局（Safe Work Australia））並回顧重大事件
- 向組織領導層強調相關的社會心理危害。



▶ 團隊層面



你能夠為團隊在工作場所的體驗帶來正面的影響。身為管理者，您確實有責任保護團隊成員的健康和福祉。您能在團隊層面支持心理健康工作場所的方法有：

管理社會心理危害

您應當：

- 即時處理歧視、霸凌和騷擾問題
- 確保員工了解他們在工作中的角色和責任
- 管理團隊中工作量和多樣性的分配。
- 處理衝突和不和
- 幫助員工應對工作場所的變革
- 對員工的工作表現予以肯定並進行獎勵
- 確保工作環境不會損害身體或心理健康。

為員工在職場的發展提供支持

您應當：

- 幫助員工找到工作的目標
- 在員工完成工作時，給予他們自主權和自由度
- 促進專業和個人發展培訓
- 促進有意義的專業聯繫和個人聯繫。

識別並應對精神不健康的跡象

您應當：

- 了解精神不健康的跡象和症狀
- 學習以尊重的方式與他人就心理健康和自殺問題進行對話
- 了解可利用的支援及如何將這些資源提供給有需要的人
- 為經歷心理健康問題的人做出合理調整，並為團隊其他成員提供支援。
- 支持因心理健康問題而缺勤的員工重返工作崗位。

根據員工的個人情況做出對應的支持

您應當：

- 為原住民和托雷斯海峽島民提供支持
- 為來自不同文化和語言背景的人們提供支持
- 為 LGBTQI+ 群體提供支持
- 提供以人為本的肯定和獎勵。

▶ 個人層面



你的團隊會以你為榜樣，來學習如何在工作中管理他們的心理健康。然而，您需要先幫助自己，才有能力幫助別人。可以用來照顧您的心理健康的方法有：

調整自我以適應管理職務

您應當：

- 於就任新職位時接受培訓
- 允許自己失敗，並願意接受反饋。
- 了解如何有效地分配工作
- 確保員工擁有所需的資源
- 建立暢通的溝通管道。

管理壓力並預防工作倦怠

您應當：

- 了解您處於壓力或緊張狀態的跡象
- 專注於完成手邊的任務，即使不能做到盡善盡美
- 與朋友或導師談論您的感受
- 諮詢專業人士（例如：全科醫生或員工協助計劃的諮詢師）。

管理競爭性優先事項

您應當：

- 知道如何管理工作中的競爭性優先事項
- 在工作與家庭之間設定明確的界限
- 使用日曆、日程安排應用程式和待辦事項清單等工具。

優先自我照顧

您應當：

- 在工作時定時休息
- 健康飲食
- 定期運動
- 保持良好的睡眠習慣並確保充足的睡眠
- 抽出時間陪伴家人和朋友，並從事您喜歡的活動
- 休假。

