



Πώς οι διευθυντές μπορούν να δημιουργήσουν ψυχικά υγιείς χώρους εργασίας

Κάντε κλικ εδώ
για να διαβάσετε
τον πλήρη οδηγό



Ως διευθυντής, μπορείτε να διαδραματίσετε σημαντικό ρόλο βοηθώντας να κάνετε τον δικό σας χώρο εργασίας ψυχικά υγιή. Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε σε επίπεδο οργανισμού, ομαδικό και ατομικό.

Βασικά σημεία

Οι διευθυντές μπορούν να συνεισφέρουν σε έναν ψυχικά υγιή χώρο εργασίας με:

- ✓ Το να είναι υπέρμαχοι και υπερασπιστές ενός ψυχικά υγιούς χώρου εργασίας σε επίπεδο οργανισμού
- ✓ Τη διαχείριση ψυχοκοινωνικών κινδύνων και τη δημιουργία θετικής κουλτούρας σε επίπεδο ομάδας
- ✓ Τη φροντίδα της ατομικής τους ψυχικής υγείας και τη μοντελοποίηση κατάλληλων συμπεριφορών σε ατομικό επίπεδο

▶ Επίπεδο οργανισμού



Η ικανότητά σας να βοηθήσετε στη δημιουργία ενός ψυχικά υγιούς χώρου εργασίας στον οργανισμό σας εξαρτάται από τις υπάρχουσες πολιτικές και την όρεξη για αλλαγή. Εδώ είναι μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε σε επίπεδο οργανισμού για να υποστηρίξετε έναν ψυχικά υγιή χώρο εργασίας.

Συνηγορία για έναν ψυχικά υγιή χώρο εργασίας

Θα μπορούσατε...

- Να δοκιμάσετε πόσο ψυχικά υγιής είναι ο χώρος εργασίας σας σε σύγκριση με άλλους στον κλάδο σας
- Να εξηγήσετε στην ηγεσία του οργανισμού τα οφέλη ενός ψυχικά υγιούς χώρου εργασίας
- Να ζητήσετε βοήθεια από την ηγεσία.

Συμβολή σε μια θετική κουλτούρα στον χώρο εργασίας

Θα μπορούσατε...

- Να προσδιορίσετε και να εφαρμόσετε στρατηγικές ή δραστηριότητες οικοδόμησης κουλτούρας
- Να αποτελέσετε υπόδειγμα κατάλληλων συμπεριφορών
- Να προωθήσετε τη διαφορετικότητα και τη συμπεριληψη.

Πρωώθηση ενός ευέλικτου και προσαρμόσιμου χώρου εργασίας

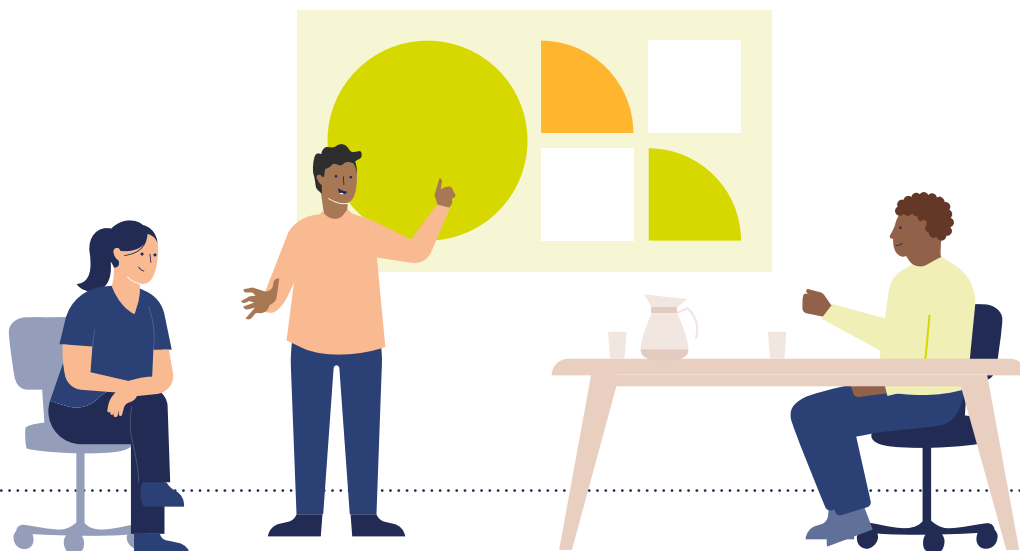
Θα μπορούσατε...

- Να συνεργαστείτε με την ομάδα σας και άλλους στον οργανισμό για να διερευνήσετε τρόπους εργασίας που στηρίζουν τους εργαζομένους
- Να ενημερώσετε τους εργαζομένους σχετικά με τις πολιτικές και τις διαδικασίες στον χώρο εργασίας, συμπεριλαμβανομένων τυχόν αλλαγών.

Επισήμανση και κλιμάκωση ψυχοκοινωνικών κινδύνων

Θα μπορούσατε...

- Να επανεξετάσετε αξιόπιστες πληροφορίες για τους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους (π.χ. Safe Work Australia) και κρίσιμα περιστατικά
- Να επισημάνετε στην ηγεσία του οργανισμού τυχόν ψυχοκοινωνικούς κινδύνους.



▶ Επίπεδο ομάδας



Μπορείτε να επηρεάσετε θετικά την εμπειρία της ομάδας σας στον χώρο εργασίας. Πράγματι, ως διευθυντής, έχετε ευθύνες για την προστασία της υγείας και της ευεξίας των εργαζομένων στην ομάδα σας. Εδώ είναι μερικά πράγματα που πρέπει να κάνετε σε επίπεδο ομάδας για να υποστηρίξετε έναν ψυχικά υγιή χώρο εργασίας.

Διαχείριση ψυχοκοινωνικών κινδύνων Θα πρέπει...

- Να αντιμετωπίζετε διακρίσεις, εκφοβισμό και παρενόχληση αμέσως
- Να βεβαιώνετε ότι οι άνθρωποι κατανοούν τους ρόλους και τις ευθύνες τους στην εργασία
- Να διαχειρίζεστε τον όγκο και την ποικιλομορφία του φόρτου εργασίας σε όλη την ομάδα
- Να διαχειρίζεστε συγκρούσεις και δύσκολες σχέσεις
- Να βοηθάτε τους ανθρώπους να διαχειρίζονται τις αλλαγές στον χώρο εργασίας
- Να αναγνωρίζετε και επιβραβεύετε τους ανθρώπους για τη δουλειά τους
- Να βεβαιώνετε ότι το υλικό περιβάλλον εργασίας δεν υπονομεύει τη σωματική ή ψυχική υγεία.

Υποστήριξη των ανθρώπων για να ευδοκμήσουν στον χώρο εργασίας Θα πρέπει...

- Να βοηθάτε τους ανθρώπους να βρουν σκοπό στη δουλειά τους
- Να δίνετε στους ανθρώπους αυτονομία και ευελιξία ως προς τον τρόπο με τον οποίο ολοκληρώνουν τη δουλειά τους
- Να διευκολύνετε την εκπαίδευση επαγγελματικής και προσωπικής εξέλιξης
- Να ενεργοποιείτε ουσιαστικές επαγγελματικές και προσωπικές συνδέσεις.

Αναγνώριση και απόκριση σε σημάδια κακής ψυχικής υγείας Θα πρέπει...

- Να γνωρίζετε τα σημάδια και τα συμπτώματα κακής ψυχικής υγείας
- Να γνωρίζετε πώς να έχετε συνομιλίες για την ψυχική υγεία και την αυτοκτονία, οι οποίες δείχνουν σεβασμό
- Να γνωρίζετε ποιες μορφές υποστήριξης είναι διαθέσιμες και πώς να συνδέετε άτομα μ' αυτές
- Να κάνετε εύλογες προσαρμογές για άτομα που βιώνουν κακή ψυχική υγεία και να υποστηρίξετε τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας
- Να υποστηρίξετε την επιστροφή ενός ατόμου στην εργασία μετά από απουσία που σχετίζεται με κακή ψυχική υγεία.

Εξατομικευμένες αντιμετώπισεις Θα πρέπει...

- Να υποστηρίξετε τους Αβορίγινες και τους Νησιώτες του Πορθμού Τόρρες
- Να υποστηρίξετε άτομα από διαφορετικά πολιτισμικά και γλωσσικά υπόβαθρα
- Να υποστηρίξετε άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως ΛΟΑΤΚΙΑ+
- Να παρέχετε αναγνώριση και ανταμοιβές με επίκεντρο το άτομο.

▶ Ατομικό επίπεδο



Τα μέλη της ομάδας σας θα καταφύγουν σε εσάς για να δώσετε το παράδειγμα για το πώς να διαχειρίζονται την ψυχική τους υγεία στην εργασία. Αλλά πριν μπορέσετε να βοηθήσετε άλλους, πρέπει να βοηθήσετε τον εαυτό σας. Δείτε πώς μπορείτε να φροντίσετε τη δική σας ψυχική υγεία.

Προσαρμοστείτε στο να γίνετε διευθυντής Θα πρέπει...

- Να εκπαιδευτείτε, αν αναλαμβάνετε νέο ρόλο
- Να επιτρέψετε στον εαυτό σας να αποτύχει και να είστε ανοιχτοί στα σχόλια
- Να μάθετε πώς να αναθέτετε αποτελεσματικά
- Να βεβαιωθείτε ότι οι άνθρωποι έχουν τους πόρους που χρειάζονται
- Να δημιουργήσετε σαφή κανάλια επικοινωνίας.

Διαχείριση του άγχους και πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης Θα πρέπει...

- Να γνωρίζετε τα σημάδια ότι είστε υπό άγχος ή πίεση
- Να επικεντρώνετε στην ολοκλήρωση των εργασιών που έχετε αναλάβει, ακόμα κι αν δεν είναι τέλεια
- Να μιλήσετε με έναν φίλο ή μέντορα για το πώς αισθάνεστε
- Να μιλήσετε με έναν επαγγελματία (π.χ. Γενικό Ιατρό ή Πρόγραμμα Βοήθειας Εργαζομένων).

Διαχείριση ανταγωνιστικών προτεραιοτήτων Θα πρέπει...

- Να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε ανταγωνιστικές προτεραιότητες στην εργασία
- Να καθορίσετε σαφή όρια μεταξύ εργασίας και σπιτιού
- Να χρησιμοποιείτε εργαλεία όπως ημερολόγια, εφαρμογές προγραμματισμού και λίστες υποχρεώσεων.

Προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα Θα πρέπει...

- Να κάνετε τακτικά διαλείμματα από την εργασία σας
- Να τρώτε υγιεινά τρόφιμα
- Να ασκείστε τακτικά
- Να έχετε ένα καλό μοτίβο ύπνου και να κοιμάστε αρκετά
- Να βρίσκετε χρόνο για την οικογένεια, τους φίλους και τις δραστηριότητες που απολαμβάνετε
- Να πάρετε άδεια.

