



관리자가 정신적으로 건강한 직장을 만드는 방법

관리자로서 여러분은 직장을 정신적으로 건강하게 만드는 데 중요한 역할을 할 수 있습니다. 조직, 팀, 개인 차원에서 할 수 있는 일이 있습니다.

전체 안내서를 읽으려면 여기를 클릭하세요.



핵심내용

관리자는 다음을 통해 정신적으로 건강한 직장에 기여할 수 있습니다.

- ✓ 조직 차원에서 정신적으로 건강한 직장을 옹호하고 지지하기
- ✓ 심리사회적 위험 요인 관리 및 팀 차원에서 긍정적인 문화 확립하기
- ✓ 자신의 정신 건강을 돌보고 개인 차원에서 적절한 행동의 모범을 보이기

▶ 조직 차원



조직에서 정신적으로 건강한 직장을 만드는 데 도움을 줄 수 있는 능력은 기존 정책과 변화에 대한 욕구에 달려 있습니다. 다음은 정신적으로 건강한 직장을 지원하기 위해 조직 차원에서 할 수 있는 몇 가지 일입니다.

정신적으로 건강한 직장 지지하기
여러분은...

- 업계의 다른 직장 and 비교하여 직장이 정신적으로 얼마나 건강한지 테스트할 수 있습니다
- 조직의 지도부에 정신적으로 건강한 직장의 이점을 설명할 수 있습니다
- 지도부에 도움을 요청할 수 있습니다.

긍정적인 직장 문화에 기여하기
여러분은...

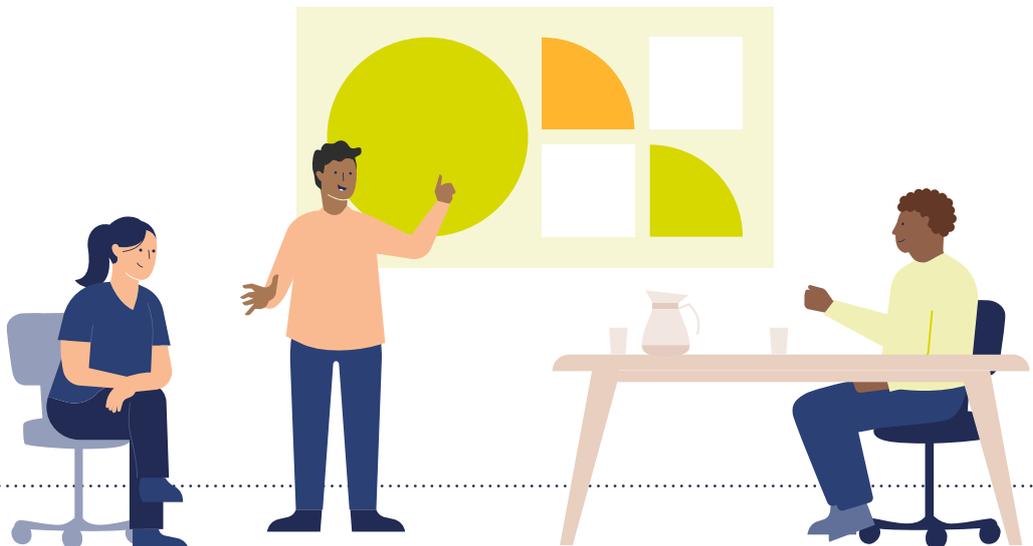
- 문화 조성 전략 또는 활동을 파악하고 실행할 수 있습니다
- 적절한 행동의 역할 모델이 될 수 있습니다
- 다양성과 포용성을 지지할 수 있습니다.

유연하고 융통성 있는 직장 환경 지원하기
여러분은...

- 팀원들 및 조직의 다른 사람들과 협력하여 직원들을 지원하는 업무 방식을 탐색할 수 있습니다
- 변경 사항을 포함하여 직장 정책 및 프로세스에 대해 직원들에게 알릴 수 있습니다.

심리사회적 위험 요인 부각 및 확대시키기
여러분은...

- 심리사회적 위험 요인에 대한 신뢰할 수 있는 정보(예: Safe Work Australia)를 검토하고 중대 사건을 검토할 수 있습니다
- 조직의 지도부에 심리사회적 위험 요인을 부각시킬 수 있습니다.



▶ 팀 차원



여러분은 직장 내에서 팀의 경험에 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 실제로, 관리자로서 여러분은 팀원의 건강과 웰빙을 보호할 책임이 있습니다. 다음은 정신적으로 건강한 직장을 지원하기 위해 팀 차원에서 해야 할 몇 가지 일입니다.

심리사회적 위험 요인 관리하기

여러분은...

- 차별, 따돌림, 괴롭힘을 즉시 해결해야 합니다
- 직원들이 직장에서 자신의 역할과 책임을 이해하도록 해야 합니다
- 팀 전체의 업무량과 업무 다양성을 관리해야 합니다
- 갈등 및 어려운 관계를 관리해야 합니다
- 직원들이 직장에서 변화를 관리할 수 있도록 도와야 합니다
- 직원들의 노고를 인정하고 보상해야 합니다
- 물리적 작업 환경이 신체적 또는 정신적 건강을 해치지 않도록 해야 합니다.

직원들이 직장에서 성공할 수 있도록 지원하기

여러분은...

- 직원들이 자신들의 일에서 목적을 찾도록 도와야 합니다
- 직원들에게 업무 완료 방식에 대한 자율성과 유연성을 주어야 합니다
- 전문성 및 개인 개발 교육을 활성화해야 합니다
- 의미 있는 업무적, 개인적 관계 형성이 가능하도록 해야 합니다.

정신 건강 문제의 징후를 인식하고 이에 대응하기

여러분은...

- 정신 질환의 징후와 증상을 알아야 합니다
- 정신 건강과 자살에 대해 정중하게 대화하는 방법을 알아야 합니다
- 어떤 지원을 이용할 수 있는지, 그리고 어떻게 사람들을 지원 서비스에 연결할 수 있는지 알아야 합니다
- 정신 건강 문제를 겪고 있는 사람들을 위해 합리적인 조정을 하고 나머지 팀원들을 지원해야 합니다
- 직원이 정신 질환과 관련된 결근을 한 후에는 직장 복귀를 지원해야 합니다.

개인별로 맞춤형 대응하기

여러분은...

- 원주민과 토레스 해협 섬 주민을 지원해야 합니다
- 문화적, 언어적으로 다양한 배경을 가진 사람들을 지원해야 합니다
- 자신을 LGBTQI+라고 밝히는 사람들을 지원해야 합니다
- 개인 중심의 인정과 보상을 제공해야 합니다.

▶ 개인 차원



팀원들은 여러분이 직장에서 정신 건강을 관리하는 방법에 대한 모범을 보이기를 기대할 것입니다. 그러나 다른 사람을 돕기 전에, 먼저 자신을 도와야 합니다. 자신의 정신 건강을 돌볼 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

관리자 역할에 적응하기

여러분은...

- 새로운 역할을 맡고 있는 경우 교육을 받아야 합니다
- 실패를 받아들이고 피드백에 마음을 열어야 합니다
- 효과적으로 위임하는 방법을 알아야 합니다
- 직원들이 필요한 리소스를 가지고 있는지 확인해야 합니다
- 명확한 커뮤니케이션 채널을 구축해야 합니다.

스트레스 관리 및 번아웃 예방하기

여러분은...

- 자신이 스트레스나 긴장을 받고 있다는 징후를 파악해야 합니다
- 완벽하지 않더라도 주어진 업무를 완수하는 데 집중해야 합니다
- 친구나 멘토에게 자신의 감정을 털어놓아야 합니다
- 전문가(예: GP 또는 직원 지원 프로그램)와 상담해야 합니다.

충돌하는 우선순위 관리하기

여러분은...

- 직장에서 충돌하는 우선순위를 관리하는 방법을 알아야 합니다
- 직장가 가정 사이에 명확한 경계를 설정해야 합니다
- 캘린더, 일정 관리 앱 및 할 일 목록과 같은 도구를 사용해야 합니다.

자기 관리에 우선순위 두기

여러분은...

- 업무 중 규칙적으로 휴식을 취해야 합니다
- 건강한 음식을 섭취해야 합니다
- 규칙적으로 운동해야 합니다
- 좋은 수면 패턴을 유지하고 충분한 수면을 취해야 합니다
- 가족, 친구 및 좋아하는 활동을 위한 시간을 찾아야 합니다
- 휴가를 떠나야 합니다.



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



Mentally Healthy Workplaces