Vietnamese | Tiếng Việt

Tham khảo Nhanh

Làm thế nào các nhà quản lý có thể tạo ra nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần

Với tư cách là người quản lý, quý vị có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp nơi làm việc của mình trở nên lành mạnh về mặt tinh thần. Có những điều quý vị có thể làm ở cấp độ tổ chức, nhóm và cá nhân.

Bấm vào đây để đọc toàn bộ hướng dẫn

Bài học quan trọng

Người quản lý có thể đóng góp để tạo nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần bằng cách:

- **Là người bênh vực và đấu tranh cho nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần ở cấp độ tổ chức**
- **Quản lý các mối nguy tâm lý xã hội và thiết lập nếp suy nghĩ tích cực ở cấp độ nhóm**
- **Chăm sóc sức khỏe tâm thần của chính họ và làm gương cho các hành vi phù hợp ở cấp độ cá nhân**

Cấp độ tổ chức

Khả năng giúp tạo ra một nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần trong tổ chức của quý vị phụ thuộc vào các chính sách hiện có và mong muốn thay đổi. Dưới đây là một số điều quý vị có thể thực hiện ở cấp độ tổ chức để hỗ trợ nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần.

Ủng hộ việc tạo nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần

Quý vị có thể...

- Kiểm tra xem nơi làm việc của quý vị có sự lành mạnh về mặt tinh thần tốt như thế nào so với những nơi khác trong ngành
- Giải thích về lợi ích của nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần cho các nhà lãnh đạo của tổ chức
- Hãy yêu cầu những nhà lãnh đạo giúp đỡ.

Đóng góp để tạo nên nếp suy nghĩ về nơi làm việc tích cực

Quý vị có thể...

- Xác định và thực hiện các chiến lược hoặc hoạt động xây dựng nếp suy nghĩ
- Tạo nên tấm gương về hành vi phù hợp
- Đấu tranh cho sự đa dạng và hòa nhập.

Đấu tranh cho một nơi làm việc linh hoạt và dễ thích ứng

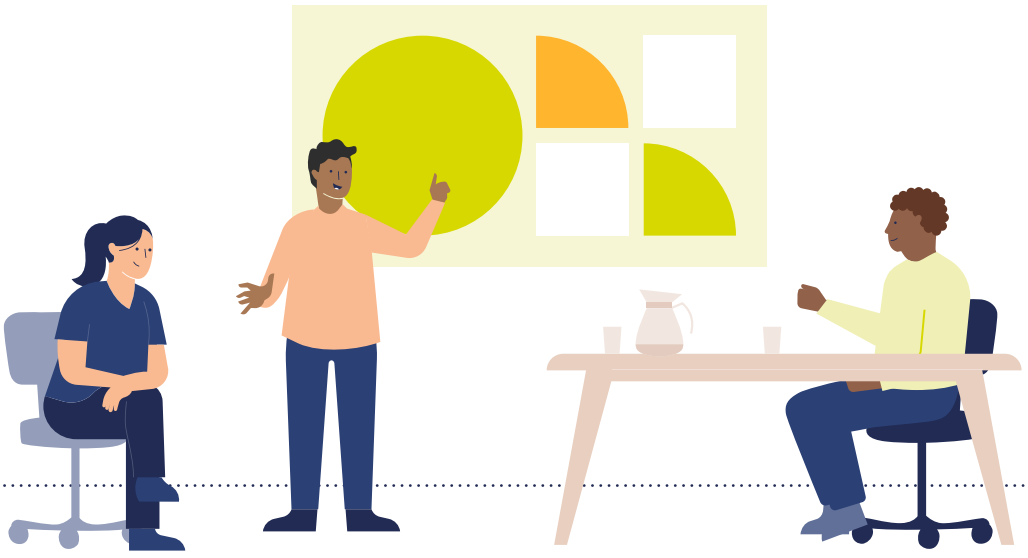
Quý vị có thể...

- Cộng tác với nhóm và những người khác trong tổ chức để khám phá các cách thức làm việc mà nó đem lại sự hỗ trợ cho nhân viên
- Thông báo cho nhân viên về các chính sách và quy trình tại nơi làm việc, kể cả bất kỳ thay đổi nào.

Những mối nguy hiểm tâm lý xã hội nổi bật và báo động

Quý vị có thể...

- Xem xét thông tin đáng tin cậy về các mối nguy hiểm tâm lý xã hội (ví dụ: Safe Work Australia) và xem xét các sự cố nghiêm trọng
- Nêu bật bất kỳ mối nguy hiểm tâm lý xã hội cho cấp lãnh đạo của tổ chức.



Cấp độ nhóm

Quý vị có thể tạo ảnh hưởng tích cực đến trải nghiệm của nhóm quý vị tại nơi làm việc. Thật vậy, với tư cách là người quản lý, quý vị có trách nhiệm bảo vệ sức khỏe và an sinh của các nhân viên trong nhóm mình. Dưới đây là một số điều quý vị nên làm ở cấp độ nhóm để hỗ trợ nơi làm việc lành mạnh về mặt tinh thần.

Quản lý các mối nguy hiểm tâm lý xã hội

Quý vị nên...

- Giải quyết ngay sự phân biệt đối xử, bắt nạt và quấy rối
- Đảm bảo mọi người hiểu rõ vai trò và trách nhiệm của họ tại nơi làm việc
- Quản lý số lượng và sự đa dạng của khối lượng công việc trong nhóm
- Kiểm soát các mối xung đột và những quan hệ khó khăn
- Giúp mọi người quản lý sự thay đổi tại nơi làm việc
- Ghi nhận và khen thưởng mọi người vì công việc của họ
- Đảm bảo môi trường làm việc về mặt thể chất không làm suy yếu sức khỏe tinh thần hoặc thể chất.

Hỗ trợ mọi người phát triển tại nơi làm việc

Quý vị nên...

- Giúp mọi người tìm thấy mục đích trong công việc của họ
- Trao cho mọi người quyền tự chủ và linh hoạt trong cách họ hoàn thành công việc của mình
- Tạo điều kiện cho việc đào tạo phát triển cá nhân và nghề nghiệp chuyên môn
- Tạo khả năng kết nối cá nhân và nghề nghiệp chuyên môn có ý nghĩa.

Nhận biết và ứng phó với các dấu hiệu của bệnh tâm thần

Quý vị nên...

- Biết các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh tâm thần
- Biết làm thế nào để có các cuộc trao đổi một cách tôn trọng về sức khỏe tâm thần và vấn đề tự tử
- Biết những hỗ trợ nào có sẵn và cách kết nối mọi người với các hỗ trợ này
- Đưa ra những điều chỉnh hợp lý cho những người bị bệnh tâm thần và hỗ trợ những người còn lại trong nhóm
- Hỗ trợ một người trở lại làm việc sau thời gian vắng mặt do bệnh tâm thần.

Câu trả lời phù hợp cho từng cá nhân

Quý vị nên...

- Hỗ trợ người thổ dân và người dân đảo Torres Strait
- Hỗ trợ người có nguồn gốc văn hóa và ngôn ngữ đa dạng
- Hỗ trợ những người xác định họ thuộc cộng đồng LGBTQI+
- Ghi nhận và khen thưởng qua việc đặt con người làm trọng tâm.

Cấp độ cá nhân

Nhóm của quý vị sẽ dựa vào quý vị như là tấm gương về cách quản lý sức khỏe tâm thần của họ tại nơi làm việc. Nhưng trước khi có thể giúp đỡ người khác, quý vị cần phải giúp đỡ chính mình. Đây là cách quý vị có thể chăm sóc sức khỏe tâm thần của chính mình.

Điều chỉnh để trở thành người quản lý

Quý vị nên...

- Được đào tạo nếu quý vị đảm nhận một vai trò mới
- Cho phép bản thân thất bại và cởi mở đón nhận ý kiến phản hồi
- Biết cách giao việc một cách hiệu quả
- Đảm bảo mọi người có các nguồn lực họ cần
- Thiết lập các kênh liên lạc rõ ràng.

Kiểm soát sự căng thẳng và ngăn ngừa kiệt sức

Quý vị nên...

- Nhận biết các dấu hiệu mình đang bị căng thẳng hoặc làm việc quá căng
- Tập trung hoàn thành nhiệm vụ của mình, ngay cả khi nó không hoàn hảo
- Nói chuyện với một người bạn hoặc cố vấn về cảm giác của quý vị
- Nói chuyện với một chuyên gia (ví dụ như bác sĩ đa khoa hoặc Chương trình Trợ giúp Nhân viên).

Kiểm soát các ưu tiên cạnh tranh

Quý vị nên...

- Biết cách quản lý các ưu tiên cạnh tranh trong công việc
- Đặt ranh giới rõ ràng giữa công việc và gia đình
- Sử dụng các công cụ như lịch, ứng dụng lập kế hoạch và danh sách việc cần làm.

Ưu tiên việc tự chăm sóc

Quý vị nên...

- Nghỉ ngơi thường xuyên khỏi công việc của quý vị
- Ăn thực phẩm có lợi cho sức khỏe
- Luyện tập thể dục đều đặn
- Ngủ ngon và ngủ đủ giấc
- Dành thời gian cho gia đình, bạn bè và các hoạt động quý vị yêu thích
- Cần nghỉ phép.

Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết cần sự hỗ trợ, **trang trợ giúp khẩn cấp của chúng tôi** liệt kê các dịch vụ hỗ trợ mà quý vị có thể liên hệ ngay bây giờ. Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng gọi 000.