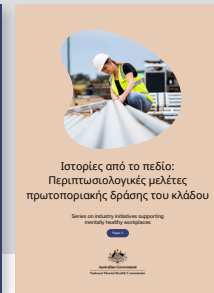




Πώς να οικοδομήσετε μια κλαδική πρωτοβουλία

Οι κλαδικές πρωτοβουλίες για τη δημιουργία ψυχικά υγιών χώρων εργασίας μπορούν να έχουν μοναδικά πλεονεκτήματα, όπως τη γρήγορη προσέγγιση μεγάλου αριθμού χώρων εργασίας και τη συγκέντρωση πόρων.

Κάντε κλικ εδώ να διαβάσετε τους πλήρεις οδηγούς



Βασικά σημεία

- ◆ Δεν υπάρχει ένα ενιαίο και μοναδικό μοντέλο για τη δημιουργία και τη λειτουργία μιας κλαδικής πρωτοβουλίας.
- ◆ Κάθε κλάδος έχει διαφορετικές ανάγκες, προκλήσεις, επίγνωση σχετικών ζητημάτων και ετοιμότητα για δράση.
- ◆ Ορισμένες κοινές αρχές καθοδηγούν τη σκέψη και τη δράση.

• Όραμα και ανάγκη – Καθορίστε τον λόγο

Η κλαδική πρωτοβουλία σας χρειάζεται έναν ισχυρό λόγο. Αυτός μπορεί να διαφέρει για κάθε κλάδο, αντανακλώντας τάσεις, εξωτερικούς παράγοντες ή αναδυόμενες ανησυχίες (π.χ. υψηλά ποσοστά ψυχικής ασθένειας, δυσκολίες προσέλκυσης και διατήρησης ταλαντούχων ατόμων, εθνικές ή διεθνείς τάσεις που επηρεάζουν την ασφάλεια των θέσεων εργασίας). Χρειάζεται επίσης ένα κοινό όραμα επιτυχίας - που θέλει να πάει ο κλάδος.

Ερωτήσεις για την αποσαφήνιση της ανάγκης και του οράματος:

- ◆ Πώς μοιάζουν οι ψυχικά υγιείς χώροι εργασίας στον κλάδο μας;
- ◆ Τι κάνουμε καλά και πού βρίσκονται τα κενά;
- ◆ Ποια είναι τα ζητήματα που επηρεάζουν τους οργανισμούς και τους ανθρώπους στον κλάδο μας;
- ◆ Τι θέλουμε να επιτύχουμε ή να αλλάξουμε;

• Βασικά ακροατήρια και συνεργάτες – Συμμετοχή των σωστών ανθρώπων από την αρχή

Η πρωτοβουλία σας θα πρέπει να αντικατοπτρίζει τις απόψεις των επί τόπου εργαζομένων, των ηγετικών στελεχών και των αρμόδιων φορέων, καθώς και των εκπροσώπων των μικρών επιχειρήσεων, περιφερειακών ή αγροτικών περιοχών και εκείνων που προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα. Μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς θα σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι η πρωτοβουλία σας είναι κατάλληλη για τον σκοπό και υποστηρίζεται ευρέως.

Ερωτήσεις για τον εντοπισμό των σωστών συνεργατών:

- ◆ Ποιοι είναι οι βασικοί άνθρωποι που προσπαθούμε να προσεγγίσουμε;
- ◆ Ποιες είναι οι ανάγκες, τα εμπόδια και οι συμπεριφορές των βασικών ακροατηρίων μας;
- ◆ Πώς θα ενώσουμε αυτές τις ομάδες;
- ◆ Πώς μπορούμε να διευκολύνουμε την εμπιστοσύνη και την ειλικρίνεια κατά τη διάρκεια της διαβούλευσης;

• Η μοναδική προσέγγιση – Προσδιορίστε τα στοιχεία που πρέπει να συμπεριληφθούν

Κάθε πρωτοβουλία θα περιλαμβάνει διαφορετικά στοιχεία, όπως έρευνα, στρατηγική, ευαισθητοποίηση, κατάρτιση, ενημέρωση, υπηρεσίες, παρακολούθηση και αξιολόγηση, συμβουλές και υποστήριξη, και υπεράσπιση.

Ερωτήσεις για τον προσδιορισμό της σωστής προσέγγισης:

- ◆ Πώς θα αντιμετωπίσουμε τις ανάγκες που εντοπίζονται στον κλάδο μας;
- ◆ Ποιους πόρους, προϊόντα, υπηρεσίες ή μορφές υποστήριξης θα προσφέρει η πρωτοβουλία μας;
- ◆ Τι θέλουμε να κάνει διαφορετικά η πρωτοβουλία μας;
- ◆ Πότε γνωρίζουμε ότι η πρωτοβουλία μας είναι έτοιμη να εφαρμοστεί σε ολόκληρο τον κλάδο;

• Χρονοδιάγραμμα και τακτική – Προσδιορίστε συγκεκριμένες ενέργειες, προτεραιότητες και χρονοδιαγράμματα

Μόλις έχετε μια σαφή ιδέα για το τι θα προσφέρει η πρωτοβουλία σας, μπορείτε να σχεδιάσετε συγκεκριμένες δραστηριότητες και βήματα. Η επιλογή του σωστού χρόνου μπορεί να είναι ένας σημαντικός παράγοντας για το πώς προσεγγίζετε ορισμένες δραστηριότητες για να φτάσετε στη μεγαλύτερη επιτυχία.

Ερωτήσεις για τον προσδιορισμό του σωστού χρόνου και τακτικής:

- ◆ Ποιες είναι οι βασικές δραστηριότητες για τη δημιουργία και την υλοποίηση της πρωτοβουλίας μας;
- ◆ Για πότε πρέπει να προγραμματίσουμε τη δέσμευσή μας και να ξεκινήσουμε δραστηριότητες για μέγιστο αντίκτυπο; Υπάρχουν τυπικές πολυάσχολες περιόδους που πρέπει να αποφευχθούν ή άλλες κλαδικές εκδηλώσεις με τις οποίες μπορεί να συνδένονται οι δραστηριότητες;
- ◆ Πώς πρέπει να διατάξουμε τις δραστηριότητες, έτσι ώστε ο συγχρονισμός μας να είναι σωστός;
- ◆ Είναι οι δραστηριότητες συνεχείς ή χρονικά περιορισμένες;

• Απαιτούμενοι πόροι – Μάθετε τι χρειάζεστε

Ο κλάδος σας μπορεί να διαθέτει υπάρχοντες πόρους για να τους αξιοποιήσετε για την πρωτοβουλία σας ή μπορεί να χρειαστεί να προσλάβετε εξωτερικούς πόρους (π.χ. εμπειρογνώμονες ή παρόχους υπηρεσιών). Αυτό το βήμα σας βοηθά επίσης να κατανοήσετε τους οικονομικούς πόρους που χρειάζονται για την εκτέλεση της πρωτοβουλίας.

Ερωτήσεις για να προσδιορίσετε τους πόρους που χρειάζεστε:

- ◆ Ποια τεχνογνωσία και εμπειρία χρειάζομαστε για να δημιουργήσουμε και να υλοποιήσουμε την πρωτοβουλία μας;
- ◆ Ποιους πόρους (π.χ. οικονομικούς, ανθρώπους, χρόνο) χρειάζομαστε για να δημιουργήσουμε και να εκτελέσουμε την πρωτοβουλία μας;
- ◆ Χρειάζεται να δημιουργήσουμε και να χρηματοδοτήσουμε ρόλους για την υλοποίηση της πρωτοβουλίας;
- ◆ Ποιους πόρους έχουμε ήδη που μπορούμε να αξιοποιήσουμε στο έπακρο;

• Διακυβέρνηση και λειτουργίες — Αποφασίστε σχετικά με τις ρυθμίσεις διακυβέρνησης

Η πρωτοβουλία σας θα χρειαστεί μια δομή διακυβέρνησης (π.χ. επίσημη ή άτυπη) και ένα λειτουργικό μοντέλο. Διάφοροι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τις δομές διακυβέρνησης, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου χρηματοδότησης της πρωτοβουλίας, των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται, των τυχόν νομικών απαιτήσεων και του ποιος είναι υπεύθυνος.

Ερωτήσεις για τον προσδιορισμό της σωστής δομής διακυβέρνησης και του λειτουργικού μοντέλου:

- ◆ Ποιος είναι υπεύθυνος για την πρωτοβουλία μας;
- ◆ Πώς θα υποστηρίξουμε οικονομικά την πρωτοβουλία μας (π.χ. συνεισφορές, δωρεές, συνδρομές μελών, τέλη εγγραφής);
- ◆ Ποια είναι η καλύτερη δομή για να γίνουν μέλη ή να συμμετάσχουν άνθρωποι στον κλάδο μας;
- ◆ Πώς επηρεάζουν οι δραστηριότητές μας ή τα ενδιαφερόμενα μέρη το είδος του λειτουργικού μοντέλου που χρειαζόμαστε;

• Αξιολόγηση — Αξιολογήστε την πρωτοβουλία για να διατηρηθεί σχετική

Η ανάπτυξη μέτρων και η καταγραφή πληροφοριών απόδοσης είναι σημαντικές για τη διαμόρφωση και τη βελτίωση της πρωτοβουλίας σας. Η αξιολόγηση μπορεί να διεξαχθεί εσωτερικά ή εξωτερικά.

Ερωτήσεις για την αξιολόγηση της πρωτοβουλίας σας:

- ◆ Πώς θα αξιολογήσουμε τον αντίκτυπο της πρωτοβουλίας;
- ◆ Ποιος πρέπει να δει τα αποτελέσματα της πρωτοβουλίας μας;
- ◆ Ποια δεδομένα χρειαζόμαστε για την αξιολόγηση;
- ◆ Πώς θα μας βοηθήσει η αξιολόγηση να βελτιώσουμε την πρωτοβουλία μας;



• Κορυφαίες συμβουλές από τον κλάδο – Μάθετε από τις υπάρχουσες κλαδικές πρωτοβουλίες

- 1 **Μάθετε πώς να προσεγγίζετε το κοινό-στόχο σας** – π.χ. χρησιμοποιήστε υπάρχοντα κανάλια επικοινωνίας στον κλάδο, στοχεύστε άτομα σε συγκεκριμένες τοποθεσίες, χρησιμοποιήστε υποστηρικτές.
- 2 **Μην το κάνετε μόνοι σας** – συνεργαστείτε με άλλους στον κλάδο σας και φέρτε εξωτερικούς συμβούλους, αν χρειαστεί.
- 3 **Ξεκινήστε με μικρά βήματα** – εστιάστε σε μικρούς στόχους για να δημιουργήσετε ορμή. Μπορείτε να επεκτείνετε και να βελτιώσετε την πρωτοβουλία σας με την πάροδο του χρόνου.



Αν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε χρειάζεστε υποστήριξη, οι [σελίδες επείγουσας βοήθειας](#) απαριθμούν υπηρεσίες υποστήριξης με τις οποίες μπορείτε να επικοινωνήσετε τώρα. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, καλέστε το 000.



**Mentally Healthy
Workplaces**