

انقر هنا لقراءة
الدليل الكامل

الترويج

إن العثور على طرق لتعزيز الصحة النفسية يمكن أن يساعد الأفراد على البقاء بصحة جيدة والأداء في ذروتهم. يتضمن تعزيز الصحة النفسية في عملك التعرف على جوانب العمل التي تجعل الأشخاص العاملين هناك يشعرون بالسعادة وتعزيزها.

النقاط الرئيسية التي يجب أخذها في الاعتبار

*

إن وضع استراتيجيات لتعزيز الرفاه النفسي في مكان العمل سيساعدك أنت وفريقك على زيادة الإنتاجية والمشاركة، وتعزيز قدرتك على مواجهة التحديات في مكان العمل.

*

هناك العديد من الطرق لتعزيز الرفاه النفسي لك ولفريقك أثناء العمل، على سبيل المثال تحسين بيئة مكان العمل وبناء الروابط الاجتماعية وتحسين تصميم الوظائف.

*

هناك أيضًا أشياء يمكن للأفراد القيام بها لتعزيز صحتهم النفسية في العمل وخارج العمل.

طرق تعزيز الصحة النفسية في مكان العمل



على الرغم من أنه لا يمكنك فعل الكثير للتأثير على الصحة النفسية للأشخاص ورفاههم النفسي خارج مكان العمل، إلا أن هناك أشياء يمكنك القيام بها في العمل. يمكن أن يساعد دمج بعض الاستراتيجيات البسيطة في الحفاظ على سعادة فريقك وتحفيزه وإنتاجيته:

تقدير ومكافأة العمل الجيد



لا يجب أن تكون المكافآت باهظة الثمن، مثل الزيادات أو الهدايا باهظة الثمن. فكر في هذه الطرق لتقدير ومكافأة العمل الجيد:

- الثناء الشفهي أو الكتابي
- المكافآت المادية (مثل قسيمة شراء صغيرة)
- المكافآت المتعلقة بالعمل (مثل ساعات العمل المرنة)
- التمكين (منح الأفراد المزيد من مساحة التعبير).



توفير الاستقلالية والتحكم

إن إعطاء الموظفين حق التعبير عن الرأي في كيفية عمل الشركة يمكن أن يعزز الصحة النفسية ويساعد عملك. هذه بعض الأفكار:

- أسأل الأفراد عن التغييرات التي يرغبون في حصولها.
- دع الأفراد يقررون كيفية اتمام عملهم.
- اشرك الأفراد في صنع القرار بشأن العمل.



استثمر في بناء روابط اجتماعية

تساعد الروابط الاجتماعية الهادفة الموظفين على الشعور بالسعادة وتقليل التوتر في العمل. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تحسين العلاقات في مكان العمل:

- تمرين اعداد الفريق (مثل فقرة الدردشة trivia الأسبوعية).
- تنظيم رحلات جماعية (مثل غداء فريق العمل).
- إعداد شيئاً ما معاً (على سبيل المثال قائمة الأغاني في مكان العمل).
- إنشاء طرق للاتصال (مثل الاجتماعات الشخصية).
- أن تكون قدوة يحتذى بها (على سبيل المثال كن منفتحاً وصادقاً ومريحاً).



تحسين بيئة مكان العمل

تتأثر ثقافة بيئة مكان العمل بشدة بالقيادة. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها إنشاء بيئة صحية:

- قم بإنشاء روابط إيجابية يمكن أن تساعد في إدارة التحديات.
- كن متعاطفًا حتى يشعر الناس بالراحة عند طلب المساعدة.
- كن منفتحًا وصادقًا مع الموظفين.
- كُن محترمًا (على سبيل المثال، وجهات النظر الدينية وخيارات نمط الحياة).
- تعزيز عادات العمل الصحية.



عزز الإدماج والاحتفال بالتنوع

يقدم الفريق المتنوع خبرات ووجهات نظر ومهارات مختلفة. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تعزيز الشمولية:

- دمج التنوع والشمولية في إجراءات التوظيف.
- توفير التدريب على التنوع والشمولية.
- احتفل بالتنوع (مثل شهر الفخر مجتمع ميم Pride Month أو الأحداث الثقافية أو الدينية).

طرق لتعزيز صحتك النفسية

من المهم إعطاء الأولوية لفترات زمنية قصيرة ومنتظمة للاستثمار في صحتك الجسدية والنفسية. فيما يلي بعض الاستراتيجيات لمساعدتك على البقاء نشيطًا ومتحمسًا ومركّزًا في العمل:



إنشاء شبكة داعمة



على سبيل المثال استخدم مساحة عمل مشتركة، وتواصل مع أصحاب الشركات الصغيرة الآخرين، وتعرف على أشخاص جدد.

ممارسة العناية بالنفس



على سبيل المثال. مارس التمارين الرياضية بانتظام، وخصص وقتًا للنوم، وتناول نظامًا غذائيًا متوازنًا، ومارس التأمل أو التفكير الواعي.

ضع حدودًا صحية



على سبيل المثال التزم بأيام وساعات العمل الطبيعية، وافهم محدوديتك، ولا تقبل الطلبات التي لا يمكن توفير الموارد لها أو فكر في فرص الاستعانة بمصادر خارجية.

خطة لقضاء عطلة



على سبيل المثال، قم بتفويض بعض المهام قبل بدء الإجازة، وأخبر العملاء أنك ستأخذ إجازة.

فكر في الأمور الإيجابية في العمل



على سبيل المثال الاستقلالية والمرونة والتحكم الإبداعي والتواصل مع المجتمع المحلي وبناء شيء من الصفر وتطوير مهارات جديدة.

تواصل مع هدفك في العمل



على سبيل المثال، تذكر «سبب» مشروعك التجاري، واكتب بيان الغرض، واستكشف ما إذا كانت الأهداف والأولويات الشخصية قد تغيرت.

استثمر في التطوير المهني



على سبيل المثال، حافظ على تحديث المهارات، وتعلم مهارات جديدة.

