

小型企业指南——如何打造重视心理健康的工作场所

促进

寻找促进心理健康的方法可以帮助人们保持健康并发挥最佳状态。

在企业中促进心理健康，需要认识到并强化工作中那些能让员工感到舒适的方面。

点击此处阅读完整指南



关键点

*

制定促进工作场所身心健康的策略将帮助您和您的团队提高工作效率和参与度，并增强应对工作场所挑战的能力。

*

有很多方法可以提高您自己和团队在工作中的身心健康，例如改善工作场所文化、建立社交联系和改进工作任务设计。

*

员工个人也可以采取一些措施来促进自己在工作中和工作之外的心理健康。

▶ 如何在工作场所促进心理健康



尽管您无法对员工在工作场所之外的身心健康产生太大影响，但您可以采取一些措施来改善他们在工作中的状态。实施一些简单的策略可以帮助您的团队保持快乐、积极和高效：



对优秀表现进行表彰奖励

奖励不必很昂贵，例如不必是加薪或贵重礼物。可考虑以下方法来表彰和奖励优秀表现：

- 口头或书面赞扬
- 实物奖励（例如小额礼券）
- 工作相关奖励（例如弹性工作时间）
- 赋权（赋予员工更多发言权）。



提供自主权和控制权

让员工参与企业的运营决策能够促进员工心理健康，也有利于企业发展。以下是一些建议：

- 询问员工他们希望看到什么样的变化。
- 让员工自主安排工作方式。
- 让员工参与业务决策。



投入精力建立社交联系

工作中建立深度的社交联系可以帮助员工感到更加快乐并减少压力。以下是改善职场关系的一些方法：

- 进行团队建设练习（例如每周趣味问答赛）。
- 组织集体出游（例如团队午餐）。
- 共同创作（例如制作工作播放列表）。
- 创造交流机会（例如线下会面）。
- 以身作则（例如展现开放、诚实和放松的态度）。



改善工作场所文化

工作场所文化深受领导层的影响。您可以通过以下方法来营造健康的文化氛围：

- 建立积极的联系，有助于应对挑战。
- 保持同理心，这样员工才愿意寻求帮助。
- 面对员工要坦诚相待。
- 尊重员工（如宗教观点、生活方式选择）。
- 提倡健康的工作习惯。



促进包容性并鼓励多元化

多元化的团队能够带来不同的经验、观点和技能。您可以通过以下一些方式促进包容性：

- 在招聘过程中融入多元化和包容性原则。
- 提供有关多元化和包容性的培训。
- 鼓励多元化（如骄傲月、文化或宗教活动）。

▶ 促进自身心理健康的方法

利用固定的碎片时间来维护自己的身心健康非常重要。以下策略可以帮助您在工作中保持精力充沛、积极主动和专注：



回顾工作中积极的事情

例如，自主权、灵活性、创意控制权、与社区建立联系、从零开始创造、开发新技能等等。



回顾您的工作目标

例如，回忆您的企业创立的“原因”，撰写目的声明，判断一下个人目标和优先事项是否有所变化。



投入精力进行职业发展

例如，在专业技能方面保持与时俱进、学习新技能。



设定健康界限

例如，遵守固定的工作日和工作时间，了解自己的局限，拒绝那些无法提供相应资源支持的请求，或考虑寻找外包机会。



计划假期

例如，在开始休假之前委派一些任务，通知客户您将要休假。



建立支持网络

例如，利用共享办公空间、与其他小企业主保持联系、结识新朋友。



自我关怀

例如，定期锻炼、确保充足睡眠、均衡饮食、尝试冥想或正念。



如果您或您认识的人需要支持，我们的紧急援助页面列出了您现在可以联系的支持服务。紧急情况下请拨打 000。



**Mentally Healthy
Workplaces**