



Οδηγοί Μικρών Επιχειρήσεων για Ψυχικά Υγείες
Χώρους Εργασίας

Πρώθηση

Η εύρεση τρόπων προώθησης της ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να παραμείνουν καλά και να αποδίδουν στο αποκορύφωμά τους.

Η προώθηση της ψυχικής υγείας στην επιχείρησή σας περιλαμβάνει την αναγνώριση και την ενίσχυση των πτυχών της εργασίας που κάνουν τους ανθρώπους που εργάζονται εκεί να αισθάνονται καλά.

Κάντε κλικ εδώ για να διαβάσετε τον πλήρη οδηγό



Βασικά σημεία

*

Η εφαρμογή στρατηγικών για την προώθηση της ευεξίας στον χώρο εργασίας θα βοηθήσει εσάς και την ομάδα σας να είστε πιο παραγωγικοί και αφοσιωμένοι και να ενισχύσετε την ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε προκλήσεις στον χώρο εργασίας.

*

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βελτιώσετε την ευεξία του εαυτού σας και της ομάδας σας ενώ εργάζεστε, π.χ. βελτίωση της κουλτούρας στον χώρο εργασίας, οικοδόμηση κοινωνικών συνδέσεων και βελτίωση του σχεδιασμού εργασίας.

*

Υπάρχουν επίσης πράγματα που μπορούν να κάνουν τα άτομα για να βελτιώσουν τη δική τους ψυχική υγεία τόσο στην εργασία όσο και εκτός εργασίας.

► Τρόποι προώθησης της ψυχικής υγείας στον χώρο εργασίας



Ενώ δεν μπορείτε να κάνετε πολλά για να επηρεάσετε την ψυχική υγεία και ευεξία των ανθρώπων εκτός του χώρου εργασίας, υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε στη δουλειά. Η ενσωμάτωση ορισμένων απλών στρατηγικών μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ομάδα σας ευτυχισμένη, με κίνητρα και παραγωγική:



Αναγνώριση και επιβράβευση μιας καλής δουλειάς

Οι ανταμοιβές δεν χρειάζεται να είναι ακριβές, όπως αυξήσεις ή ακριβά δώρα. Εξετάστε αυτούς τους τρόπους αναγνώρισης και επιβράβευσης μιας καλής δουλειάς:

- Λεκτικός ή γραπτός έπαινος
- Υλικές ανταμοιβές (π.χ. μια μικρή δωροεπιταγή)
- Ανταμοιβές βάσει εργασίας (π.χ. ευέλικτες ώρες)
- Ενδυνάμωση (το να δίνετε στους ανθρώπους περισσότερες ευκαιρίες να πουν τη γνώμη τους).



Παροχή αυτονομίας και ελέγχου

Το να δίνετε στους εργαζομένους ευκαιρία να πουν τη γνώμη τους για τον τρόπο λειτουργίας της επιχείρησής σας μπορεί να προωθήσει την ψυχική υγεία και να βοηθήσει την επιχείρησή σας. Αυτές είναι μερικές ιδέες:

- Ρωτήστε τους ανθρώπους ποιες αλλαγές θα ήθελαν να δουν.
- Αφήστε τους ανθρώπους να αποφασίσουν πώς θα κάνουν τη δουλειά τους.
- Συμμετοχή ατόμων στη λήψη αποφάσεων σχετικά με την επιχείρηση.



Επενδύστε στην οικοδόμηση κοινωνικών συνδέσεων

Οι ουσιαστικές κοινωνικές συνδέσεις στην εργασία βοηθούν τους εργαζομένους να αισθάνονται πιο ευτυχισμένοι και λιγότερο αγχωμένοι. Αυτοί είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βελτιώσετε τις σχέσεις στον χώρο εργασίας:

- Κάντε μια άσκηση οικοδόμησης ομάδας (π.χ. εβδομαδιαίο παιχνίδι ερωτήσεων trivía).
- Οργανώστε ομαδικές εξόδους (π.χ. ομαδικό γεύμα).
- Δημιουργήστε κάτι μαζί (π.χ. λίστα μουσικής για την ώρα της εργασίας).
- Δημιουργήστε τρόπους σύνδεσης (π.χ. προσωπικές συναντήσεις).
- Ηγηθείτε με το παράδειγμα (π.χ. να είστε ανοιχτοί, ειλικρινείς και χαλαροί).



Βελτιώστε την κουλτούρα στον χώρο εργασίας

Η κουλτούρα στον χώρο εργασίας επηρεάζεται έντονα από την ηγεσία. Αυτοί είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να δημιουργήσετε μια υγιή κουλτούρα:

- Δημιουργήστε θετικές συνδέσεις που μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση προκλήσεων.
- Να έχετε ενσυναίσθηση, ώστε οι άνθρωποι να αισθάνονται άνετα ζητώντας βοήθεια.
- Να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς με τους εργαζομένους.
- Να δείχνετε σεβασμό (π.χ. σε θρησκευτικές απόψεις, σε επιλογές τρόπου ζωής).
- Προωθήστε υγιεινές εργασιακές συνήθειες.



Προωθήστε την ένταξη χωρίς αποκλεισμούς και τιμήστε τη διαφορετικότητα

Μια ποικιλόμορφη ομάδα φέρνει διαφορετικές εμπειρίες, προοπτικές και δεξιότητες. Αυτοί είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να προωθήσετε την ένταξη χωρίς αποκλεισμούς:

- Ενσωματώστε τη διαφορετικότητα και εντάξτε την στις πρακτικές πρόσληψης.
- Παρέχετε εκπαίδευση σχετικά με τη διαφορετικότητα και την ένταξη χωρίς αποκλεισμούς.
- Τιμήστε τη διαφορετικότητα (π.χ. Μήνας Υπερηφάνειας, πολιτιστικές ή θρησκευτικές εκδηλώσεις).

▶ Τρόποι προώθησης της ψυχικής σας υγείας

Είναι σημαντικό να δίνετε προτεραιότητα σε μικρά αλλά τακτικά χρονικά διαστήματα για να επενδύετε στη σωματική και ψυχική σας υγεία. Αυτές είναι μερικές στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε ενεργητικοί, με κίνητρα και συγκεντρωμένοι στην εργασία:



Σκεφτείτε τα θετικά πράγματα σχετικά με την εργασία

Π.χ. αυτονομία, ευελιξία, δημιουργικός έλεγχος, σύνδεση με την κοινότητα, οικοδόμηση από το μηδέν, ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων.



Συνδεθείτε με τον σκοπό σας στην εργασία

Π.χ. θυμηθείτε το «γιατί» της επιχείρησής σας, γράψτε μια δήλωση σκοπού, διερευνήστε αν οι προσωπικοί στόχοι και οι προτεραιότητες έχουν αλλάξει.



Επενδύστε στην επαγγελματική ανάπτυξη

Π.χ. να διατηρείτε επίκαιρες τις δεξιότητες, να μαθαίνετε νέες δεξιότητες.



Βάλτε υγιή όρια

Π.χ. να τηρείτε κανονικές εργάσιμες ημέρες και ώρες, να κατανοείτε τους περιορισμούς σας, μην δεχτείτε αιτήματα που δεν μπορούν να ικανοποιηθούν ή εξετάστε ευκαιρίες εξωτερικής ανάθεσης.



Σχέδιο για διακοπές

Π.χ. αναθέστε ορισμένα καθήκοντα πριν ξεκινήσετε την άδεια, ενημερώστε τους πελάτες ότι παίρνετε άδεια.



Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό δίκτυο

Π.χ. χρησιμοποιήστε έναν χώρο συνεργασίας, συνδεθείτε με άλλους ιδιοκτήτες μικρών επιχειρήσεων, γνωρίστε νέους ανθρώπους.



Φροντίστε τον εαυτό σας

Π.χ. να ασκείτε τακτικά, να αφιερώνετε χρόνο για ύπνο, να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή, να δοκιμάσετε λίγο διαλογισμό ή ενσυνειδητότητα.



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



Mentally Healthy
Workplaces