빠른 참조(Quick Reference)

정신적으로 건강한 직장을 위한 소규모 사업체 안내서

증진하기(Promote)

정신 건강을 증진하는 방법을 찾는 것은 직원들이 건강을 유지하고 최고의 성과를 내는 데 도움이 될 수 있습니다.

여러분의 사업체에서 정신 건강을 증진하는 것은 그곳에서 일하는 사람들을 기분 좋게 만드는 일의 측면을 인식하고 이를 향상시키는 것을 포함합니다.

전체 안내서를 읽으려면 여기를 클릭하십시오.

핵심내용

* 직장 내 웰빙을 증진하기 위한 전략을 마련하면 여러분과 팀원들의 생산성과 참여도를 높이고 직장에서 어려움에 대처할 수 있는 역량을 강화하는 데 도움이 됩니다.

* 직장 문화 개선, 사회적 관계 구축, 직무 설계 개선 등 직장에서 자신과 팀의 웰빙을 향상시키는 방법에는 여러 가지가 있습니다.

* 직장 안팎에서 자신의 정신 건강을 증진하기 위해 개인이 할 수 있는 일도 있습니다.

직장에서 정신 건강을 증진하는 방법

* 직장 밖에서 사람들의 정신 건강과 웰빙에 영향을 미치는 많은 일을 할 수는 없지만, 직장에서 할 수 있는 것들이 있습니다. 몇 가지 간단한 전략을 적용하면 팀의 행복과 동기 부여, 생산성을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

잘 수행한 업무에 대한 인정과 보상

보상은 임금 인상이나 값비싼 선물처럼 비쌀 필요가 없습니다. 잘 수행한 업무를 인정하고 보상하기 위해 다음 방법을 고려하십시오.

- 구두 또는 서면 칭찬
- 물리적 보상 (예: 소액 상품권)
- 업무 기반 보상 (예: 유연한 근무 시간)
- 권한 부여 (직원들에게 더 많은 발언권 제공).

자율성 및 통제권 부여

근로자에게 사업체 운영 방식에 대한 발언권을 부여하면 정신 건강을 증진하고 여러분의 사업체에 도움이 될 수 있습니다. 다음은 몇 가지 아이디어입니다.

- 직원들에게 어떤 변화를 바라는지 물어보십시오.
- 직원들이 자신의 업무 수행 방식을 결정하도록 하십시오.
- 사업체에 대한 의사 결정에 직원들을 참여 시키십시오.

사회적 관계 구축에 투자하기

직장에서 의미 있는 사회적 관계를 맺으면 근로자가 더 행복하고 스트레스를 덜 받는 데 도움이 됩니다. 직장 내 관계를 개선할 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- 팀 단합 활동(예: 주간 퀴즈) 하기.
- 단체 야유회(예: 팀 점심 식사) 계획하기.
- 함께 무언가 만들어보기(예: 직장 플레이 목록).
- 소통할 수 있는 방법 만들기(예: 대면 회의).
- 솔선수범하기(예: 개방적이고, 정직하고, 느긋하게 행동하기).

직장 문화 개선

직장 문화는 지도부의 영향을 크게 받습니다. 건강한 문화를 만들 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- 문제를 관리하는 데 도움이 될 수 있는 긍정적인 관계를 형성합니다.
- 사람들이 편안하게 도움을 요청할 수 있도록 공감대를 형성합니다.
- 직원들에게 개방적이고 솔직하게 대합니다.
- 존중으로 대합니다(예: 종교적 견해, 생활 방식의 선택).
- 건강한 업무 습관을 장려합니다.

포용성 증진 및 다양성 존중

다양한 팀원들은 다양한 경험과 관점, 기술을 가지고 있습니다. 다음은 포용성을 증진할 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- 다양성과 포용성을 채용 관행에 통합합니다.
- 다양성과 포용성에 대한 교육을 제공합니다.
- 다양성을 기념합니다(예: 자긍심의 달(Pride Month), 문화 또는 종교 행사).

자신의 정신 건강을 증진하는 방법

자신의 신체적, 정신적 건강에 투자할 수 있는 작지만 규칙적인 시간을 우선순위에 두는 것이 중요합니다. 다음은 직장에서 활력, 동기 부여 및 집중력을 유지하는 데 도움이 되는 몇 가지 전략입니다.

업무의 긍정적인 면을 되돌아보기

예: 자율성, 유연성, 창의적 통제, 커뮤니티와의 관계 구축, 무에서 유를 만들어 내는 것, 새로운 기술 개발.

자신의 목적을 업무에 연계하기

예: 사업체의 '목적(why)'을 기억하고, 사명문을 작성하고, 개인적인 목표와 우선순위가 변경되었는지 살펴보기.

전문성 개발에 투자하기

예: 기술 업데이트, 새로운 기술 습득.

건전한 경계 설정하기

예: 정규 근무일과 근무 시간을 지키고, 자신의 한계를 이해하고, 자원이 부족한 요청은 수락하지 않으며, 아웃소싱 기회를 고려.

휴가 계획하기

예: 휴가를 시작하기 전에 일부 업무를 위임하고 고객에게 휴가를 낸다는 것을 알리기.

지원 네트워크 구축하기

예: 공동 작업 공간을 이용하고, 다른 소상공인과 교류하고, 새로운 사람들 만나보기.

자기 관리 실천하기

예: 규칙적으로 운동하고, 수면 시간을 만들고, 균형 잡힌 식단을 섭취하고, 명상이나 마음 챙김을 시도해 보기.

본인 또는 지인에게 지원이 필요한 경우, 저희 긴급 도움 페이지에 지금 바로 연락할 수 있는 지원 서비스 목록이 있습니다. 응급 상황 시에는 000번으로 전화하십시오.

Mentally Healthy Workplaces