



Hướng dẫn cho Doanh nghiệp Nhỏ để tạo Nơi làm việc Lành mạnh về mặt Tinh thần



Thúc đẩy

Bấm vào đây để đọc hướng dẫn đầy đủ



Tìm các biện pháp thúc đẩy sức khỏe tâm thần có thể giúp mọi người luôn khỏe mạnh và làm việc có hiệu quả cao nhất.

Thúc đẩy sức khỏe tâm thần trong doanh nghiệp là liên quan đến việc nhận ra và nâng cao các khía cạnh của công việc khiến mọi người làm việc ở đó cảm thấy thoải mái.

Bài học quan trọng



Việc đưa ra các chiến lược để thúc đẩy an sinh tại nơi làm việc sẽ giúp quý vị và nhóm của quý vị làm việc hiệu quả và gắn kết hơn, đồng thời củng cố năng lực của quý vị để đối mặt với những thử thách khó khăn tại nơi làm việc.



Có nhiều biện pháp để nâng cao an sinh của bản thân và nhóm của quý vị tại nơi làm việc, ví dụ: cải thiện nếp suy nghĩ tại nơi làm việc, xây dựng kết nối xã hội và cải thiện thiết kế của công việc.



Ngoài ra còn có những điều mà các cá nhân có thể làm để thúc đẩy sức khỏe tâm thần của chính mình cả trong và ngoài công việc.

Những biện pháp thúc đẩy sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc



Mặc dù quý vị không thể làm gì nhiều để ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và an sinh của mọi người bên ngoài nơi làm việc, nhưng có những điều quý vị có thể làm tại nơi làm việc. Việc kết hợp một số chiến lược đơn giản có thể giúp nhóm của quý vị luôn vui vẻ, có động lực và làm việc hiệu quả:



Ghi nhận và khen thưởng khi hoàn thành tốt công việc

Phần thưởng không cần phải đắt tiền như tăng lương hay quà tặng đắt tiền. Hãy xem xét những biện pháp ghi nhận và khen thưởng một công việc đã hoàn thành tốt:

- Khen ngợi bằng lời nói hoặc bằng văn bản
- Phần thưởng vật chất (ví dụ: một phiếu quà tặng có giá trị nhỏ)
- Phần thưởng dựa trên công việc (ví dụ: giờ làm việc linh hoạt)
- Trao quyền (cho nhân viên nhiều tiếng nói hơn).



Cung cấp quyền tự chủ và kiểm soát

Cho nhân viên có tiếng nói đối với việc doanh nghiệp hoạt động như thế nào có thể thúc đẩy sức khỏe tâm thần và giúp ích cho doanh nghiệp của quý vị. Đây là một số ý tưởng:

- Hỏi mọi người họ muốn thấy những thay đổi nào.
- Hãy để mọi người quyết định cách họ thực hiện công việc của mình.
- Thu hút mọi người tham gia vào việc đưa ra quyết định về doanh nghiệp.



Đầu tư vào việc xây dựng kết nối xã hội

Những kết nối xã hội ý nghĩa tại nơi làm việc giúp nhân viên cảm thấy hạnh phúc hơn và bớt căng thẳng hơn. Đây là một số biện pháp mà quý vị có thể cải thiện mối quan hệ tại nơi làm việc:

- Thực hiện bài tập xây dựng kết nối trong nhóm (ví dụ: câu đố hàng tuần).
- Tổ chức các chuyến đi chơi nhóm (ví dụ: ăn trưa cùng nhóm).
- Cùng nhau tạo ra một cái gì đó (ví dụ: tạo danh sách trò chơi và công việc).
- Thực hiện các biện pháp kết nối (ví dụ: các buổi họp mặt).
- Dẫn dắt bằng ví dụ (ví dụ: luôn cởi mở, trung thực và thoải mái).



Cải thiện nếp suy nghĩ tại nơi làm việc

Sự lãnh đạo có ảnh hưởng mạnh mẽ đối với nếp suy nghĩ tại nơi làm việc. Đây là một số biện pháp mà quý vị có thể thực hiện để tạo ra một nếp suy nghĩ lành mạnh:

- Tạo kết nối tích cực có thể giúp quản lý các thử thách khó khăn.
- Hãy đồng cảm để nhân viên cảm thấy thoải mái khi họ hỏi sự giúp đỡ.
- Hãy cởi mở và trung thực với nhân viên.
- Hãy tôn trọng (ví dụ: tôn trọng quan điểm tôn giáo, lựa chọn lối sống).
- Thúc đẩy thói quen làm việc lành mạnh.



Thúc đẩy sự hòa nhập và tôn vinh sự đa dạng

Một nhóm đa dạng mang đến những trải nghiệm, quan điểm và kỹ năng khác nhau. Đây là một số biện pháp mà quý vị có thể thực hiện để thúc đẩy sự hòa nhập:

- Kết hợp sự đa dạng và hòa nhập vào thực tiễn tuyển dụng.
- Cung cấp đào tạo về sự đa dạng và hòa nhập.
- Tôn vinh sự đa dạng (ví dụ: Tháng Tự Hào, các sự kiện văn hóa hoặc tôn giáo).

► Những biện pháp để nâng cao sức khỏe tâm thần của chính quý vị

Điều quan trọng là quý vị cần ưu tiên những khoảng thời gian nhỏ nhưng đều đặn để đầu tư vào sức khỏe thể chất và tinh thần của mình. Sau đây là một số chiến lược giúp quý vị luôn tràn đầy năng lượng, có động lực và tập trung trong công việc:



Suy ngẫm về những điều tích cực trong công việc

Ví dụ: tự chủ, linh hoạt, kiểm soát sáng tạo, kết nối với cộng đồng, xây dựng điều gì đó từ con số 0, phát triển các kỹ năng mới.



Kết nối với mục đích của quý vị tại nơi làm việc

Ví dụ: ghi nhớ 'lý do' kinh doanh của quý vị, viết tuyên bố mục đích, tìm xem các mục tiêu và ưu tiên cá nhân có thay đổi hay không.



Đầu tư vào việc phát triển chuyên môn

Ví dụ: luôn cập nhật các kỹ năng, học những kỹ năng mới.



Đặt ra các ranh giới lành mạnh

Ví dụ: tuân thủ ngày và giờ làm việc thông thường, hiểu những giới hạn của quý vị, không chấp nhận các yêu cầu mà không thể cung cấp được các nguồn lực hoặc xem xét các cơ hội thuê bên ngoài.



Lập kế hoạch cho kỳ nghỉ

Ví dụ: giao phó một số công việc trước khi bắt đầu nghỉ phép, cho khách hàng biết quý vị đang nghỉ phép.



Xây dựng mạng lưới hỗ trợ

Ví dụ: sử dụng không gian làm việc chung, kết nối với các chủ doanh nghiệp nhỏ khác, gặp gỡ những người mới.



Thực hành việc tự chăm sóc bản thân

Ví dụ: tập thể dục thường xuyên, dành thời gian cho giấc ngủ, ăn uống cân bằng, thử ngồi thiền hoặc chánh niệm.



Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết cần sự hỗ trợ, **trang trợ giúp khẩn cấp** của chúng tôi có danh sách các dịch vụ hỗ trợ mà quý vị có thể liên hệ ngay bây giờ. Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng gọi 000.



Mentally Healthy Workplaces