



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



Bảo vệ

Công việc thì quan trọng đối với an sinh của chúng ta. Tuy nhiên, công việc cũng có thể là nguồn gây ra sự căng thẳng, nếu quá mức hoặc liên tục thì nó có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của chúng ta. Một phần quan trọng trong việc tạo dựng một doanh nghiệp nhỏ lành mạnh về mặt tinh thần là có sẵn các biện pháp để bảo vệ mọi người khỏi những tổn hại liên quan đến công việc.

Bấm vào đây để đọc hướng dẫn đầy đủ



Bài học quan trọng



Tất cả các chủ doanh nghiệp nhỏ đều có nghĩa vụ pháp lý liên quan đến sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc, bao gồm cả sức khỏe tâm lý.



Nhiều mối nguy hiểm và rủi ro tại nơi làm việc có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần.



Bằng cách xác định các mối nguy hiểm và rủi ro tại nơi làm việc, quý vị có thể lập kế hoạch để quản lý và giảm thiểu chúng, tạo ra môi trường làm việc tốt hơn cho bản thân và nhóm của mình.

► Nghĩa vụ pháp lý liên quan đến sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc

Pháp luật, quy định và bộ luật về sức khỏe và an toàn lao động

Là những nghĩa vụ để nhận diện và quản lý các mối nguy hiểm có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, bao gồm cả sức khỏe tâm lý. Hãy xem **Safe Work Australia (Làm việc An toàn ở Úc)** để biết thêm chi tiết và thẩm quyền thực thi pháp lý ở địa phương của quý vị.

Luật bồi thường cho nhân viên/người lao động

Các trách nhiệm để hỗ trợ nhân viên/người lao động gặp thương tích hoặc bệnh tật liên quan đến nơi làm việc, bao gồm cả tổn thương về tâm lý. Hãy xem **Safe Work Australia (Làm việc An toàn tại Úc)** để biết thêm chi tiết và thẩm quyền thực thi pháp lý ở địa phương của quý vị.

Luật chống phân biệt đối xử

Các biện pháp bảo vệ để đảm bảo mọi người không bị phân biệt đối xử dựa trên các yếu tố, bao gồm cả bệnh tâm thần. Hãy truy cập **Australian Human Rights Commission (Ủy ban Nhân quyền Úc)** để biết thêm thông tin.

Luật về quyền riêng tư

Các nghĩa vụ liên quan đến quyền riêng tư khi thu thập hoặc quản lý thông tin cá nhân hoặc thông tin nhạy cảm, chẳng hạn như tình trạng sức khỏe tâm thần của mọi người. **Office of the Australian Information Commission (Văn phòng của Ủy ban Thông tin Úc)** có nhiều thông tin về quyền riêng tư cho doanh nghiệp nhỏ.

Thỏa thuận và pháp luật về quan hệ tại nơi làm việc

Nghĩa vụ quan hệ lao động liên quan đến quá trình nghỉ phép, sa thải không công bằng và tham vấn.

Fair Work Ombudsman (Ủy ban Thanh tra Việc làm Công bằng) có nhiều nguồn tài liệu cho doanh nghiệp nhỏ.



► Xác định và quản lý các mối nguy hiểm và rủi ro tâm lý xã hội

Mối nguy hiểm tâm lý xã hội phát sinh từ các vấn đề hoặc có liên quan đến thiết kế hoặc quản lý công việc, môi trường làm việc hoặc các tương tác hoặc hành vi tại nơi làm việc. Nó có thể gây tổn hại về mặt tâm lý.

Rủi ro tâm lý xã hội là rủi ro đối với sức khỏe hoặc sự an toàn của công việc hoặc của người khác phát sinh từ mối nguy hiểm tâm lý xã hội.

Nhìn chung, các nghĩa vụ pháp lý liên quan đến sức khỏe và an toàn lao động tập trung vào việc làm những gì 'có thể chấp nhận được một cách hợp lý' để giảm thiểu rủi ro có các mối nguy hiểm tâm lý xã hội trong doanh nghiệp của quý vị.

Bộ luật Mô hình về Thực hành : Quản lý các mối nguy hiểm tâm lý xã hội tại nơi làm việc có nhiều thông tin hơn.

Quản lý tệ nạn bắt nạt, quấy rối và phân biệt đối xử tại nơi làm việc

Bắt nạt, quấy rối và phân biệt đối xử là những mối nguy hiểm tâm lý xã hội được nhiều người biết đến. Quý vị có thể giúp quản lý hành vi bắt nạt, quấy rối và phân biệt đối xử tại nơi làm việc của mình bằng cách:

- xây dựng nếp suy nghĩ tích cực tại làm việc
- thiết lập các chính sách tại nơi làm việc về hành vi có thể chấp nhận được nhằm giải quyết những vấn đề này.

- có quy trình rõ ràng để ứng phó nếu những hành vi này xảy ra
- giải quyết khiếu nại sớm
- giảm các yếu tố rủi ro
- nhận được lời khuyên về pháp lý.

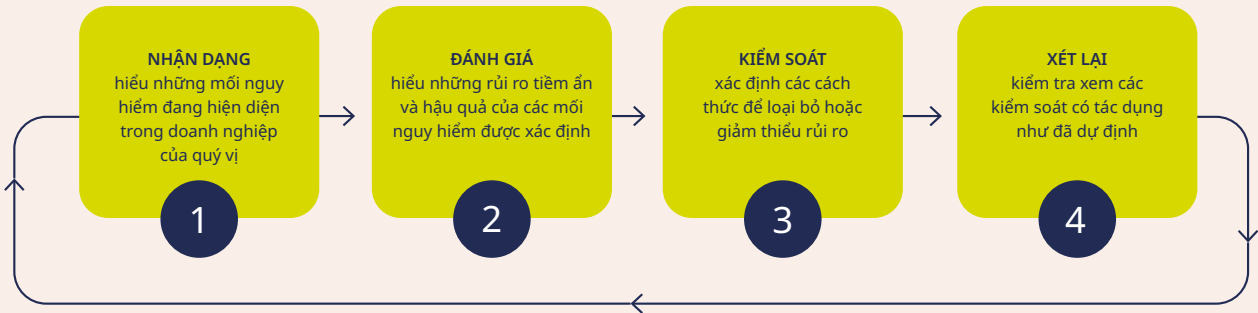
Safe Work Australia (Làm việc An toàn tại Úc) **Hướng dẫn phòng ngừa và ứng phó với nạn bắt nạt tại nơi làm việc** có nhiều thông tin hơn.

Tìm hiểu thiết kế công việc

Thiết kế công việc kém cũng tạo ra những mối nguy hiểm về tâm lý xã hội. Thiết kế công việc đề cập đến các nhiệm vụ và công việc được hoàn thành trong vai trò của quý vị, cách quý vị thực hiện chúng và những nguồn lực cần thiết để hoàn thành chúng.

Safe Work Australia (Làm việc An toàn tại Úc) **Sổ tay thiết kế công việc tốt** có thêm thông tin về việc thiết kế công việc tốt.

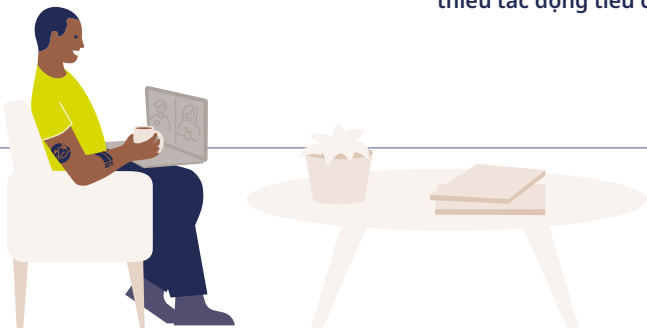
Safe Work Australia (Làm việc An toàn tại Úc) mô tả 4 bước chính trong việc quản lý các rủi ro và nguy hiểm về tâm lý xã hội:



► Bảo vệ sức khỏe tâm thần của chính quý vị

Quý vị có thể không ngăn chặn được những tình huống căng thẳng xảy ra, nhưng quý vị có thể chuẩn bị và quản lý rủi ro liên quan đến chúng để giúp giảm thiểu tác động tiêu cực của chúng:

- Lập kế hoạch cho những sự kiện bất ngờ.
- Thực hiện các thói quen tốt về tài chính để giảm căng thẳng về tài chính.
- Quản lý các ưu tiên cạnh tranh.
- Kiểm soát sự căng thẳng và kiệt sức.



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.