



klíčové

FAKTORY

ovplyvňujúce

MENTÁLNE ZDRAVIE

(1/3)

01

Pracovná záťaž a pracovné nároky

Vysoká pracovná záťaž, náročné termíny a nadmerné pracovné požiadavky môžu viesť k stresu, pocitu preťaženia alebo k vyhoreniu



02

Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

Work-Life Balance – nerovnováha medzi pracovným a osobným životom môže spôsobovať stres, úzkosť alebo napätie vo vzťahoch, čo ovplyvňuje celkovú pohodu

03

Toxické pracovné prostredie

Šikanovanie na pracovisku, obťažovanie alebo toxická kultúra môžu mať vážne následky na duševné zdravie zamestnancov, čo vedie k úzkosti a nízkej sebaúcte



04

Neistota zamestnania

Strach zo straty zamestnania alebo neistota z budúcnosti môže vyvolávať úzkosť a ovplyvniť mentálne zdravie zamestnancov

05

Nedostatok kontroly a autonómie

Pocit, že zamestnanci majú malú kontrolu nad svojou prácou alebo rozhodovacími procesmi, môže viesť k pocitom bezmocnosti a vlastného oslabenia, čo má vplyv na duševnú pohodu

06

Zlé manažérske postupy / praktiky

Neefektívne vedenie, nedostatok podpory zo strany manažérov a nekonzistentná komunikácia môžu negatívne ovplyvniť morálku a duševné zdravie zamestnancov

07

Sociálna – vzájomná podpora a vzťahy

Nedostatok sociálnej podpory a pozitívnych vzťahov v práci môže spôsobiť, že sa zamestnanci cítia izolovaní a prispieva to k ich pocitom osamelosti alebo depresívnym náladám a sklonom





08

Nedostatok uznania a ocenenia

Ak sa necítite ocenení alebo uznaní za svoje úsilie, môže to viesť k pocitom bezcennosti, nízkej hodnoty a neangažovanosti

09

Organizačné zmeny a reštrukturalizácia

Časté zmeny v rámci firmy, ako sú fúzie, akvizície alebo reorganizácie alebo rôzne interné zmeny môžu spôsobiť neistotu a úzkosť medzi zamestnancami

10

Flexibilita práce

Dostupnosť flexibilných pracovných podmienok, ako je práca na diaľku alebo flexibilný pracovný čas, môže pozitívne ovplyvniť rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a duševnú pohodu





#Vision2Action

*free to share - free
to inspire*

WORKSHOPY | PROJEKTY | CONSULTING

viac info:

www.vision2action.sk

Marián Minárik

0907 400 392

minarikm@commpass.sk

