



klíčové

FAKTORY

ovplyvňujúce

MENTÁLNE ZDRAVIE



11

Možnosti kariérneho rozvoja a rastu

Nedostatok príležitostí na kariérny postup, rozvoj zručností a vlastných schopností môže spôsobiť frustráciu a pocit stagnácie, čo ovplyvňuje motiváciu a duševnú pohodu (mentálny well-being)

12


Podporujúci Leadership

Mať empatických a podporných lídrov, ktorí sa aktívne starajú o pohodu svojich zamestnancov, môže vytvoriť pozitívne a povzbudzujúce pracovné prostredie

13

Komunikácia a spätná väzba

Jasné a otvorené komunikačné kanály s konštruktívnou spätnou väzbou môžu zlepšiť pozitívne pracovné prostredie, zatiaľ čo nedostatok komunikácie alebo negatívna spätná väzba môže viesť k pocitom neistoty a demotivácie





14

Redukcia stigmy

Priame oslovenie a riešenie znižovanie stigmy súvisiacej s problémami mentálneho zdravia môže povzbudiť zamestnancov, aby v prípade potreby vyhľadali pomoc

15

Rozpoznanie a akceptácia problematiky mentálneho zdravia

Pracovisko, ktoré otvorene akceptuje, uznáva a uprednostňuje mentálne zdravie, ponúka zdroje a podporu, môže prispieť k mentálne zdravšej pracovnej sile

16

Zmysel, význam a účel práce

Mať možnosti vnímať a chápať účel a zmysel svojej práce môže pozitívne ovplyvniť duševné zdravie zamestnancov a ich spokojnosť s prácou

17

Kontrola práce a autonómia

Zamestnanci, ktorí majú väčšiu kontrolu nad svojimi pracovnými úlohami a rozhodovaním, majú vyššiu pravdepodobnosť zažívať nižšiu úroveň stresu a vyššiu spokojnosť s prácou





18

Nejasné očakávaní a nejednoznačnosť rolí

Keď si zamestnanci nie sú istí svojimi úlohami a nastavením ich pracovných rolí alebo dostávajú protichodné očakávaní, môže to spôsobiť stres a znížiť spokojnosť s prácou

19

Mechanizmy riešenia konfliktov

Dobre definovaný a spravodlivý proces riešenia konfliktov môže znížiť medziľudské konflikty a stres na pracovisku

20

Systemy riadenia výkonu a hodnotenia

Intenzívny tlak na výkon alebo nespravodlivé systémy hodnotenia môžu prispieť k stresu a úzkosti





#Vision2Action

*free to share - free
to inspire*

WORKSHOPY | PROJEKTY | CONSULTING

viac info:

www.vision2action.sk

Marián Minárik

0907 400 392

minarikm@commpass.sk

