



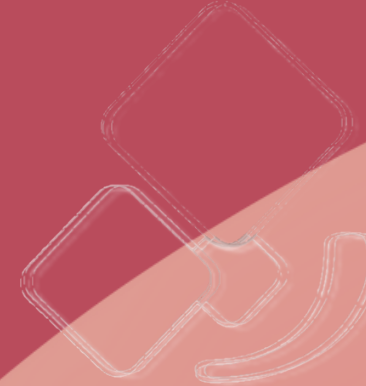
klíčové

FAKTORY

ovplyvňujúce

MENTÁLNE ZDRAVIE

(3/3)



21

Nedostatočná odborná príprava a rozvoj

Nedostatočná odborná príprava a nedostatok príležitostí na rozvoj zručností môže viesť k pocitom neschopnosti a brániť alebo znižovať možnosti profesionálnemu rastu

22

Používanie technológií a integrácia medzi pracovným a súkromným životom

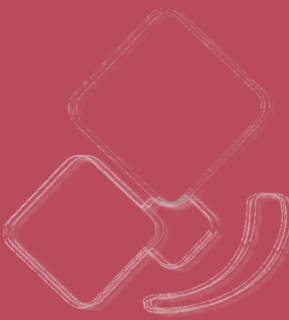
Neustála konektivita prostredníctvom technológie môže zotierať a rozmazávať hranice medzi prácou a osobným životom, čo negatívne vplýva na duševné zdravie

23

Obavy týkajúce sa zdravia a bezpečnosti

Duševné zdravie zamestnancov môže byť ovplyvnené obavami o fyzické zdravie a bezpečnosť na pracovisku, najmä v situáciách ako napr. v prípade pandémie COVID-19





24

Fyzické pracovné prostredie

Faktory ako hluk, nedostatočné osvetlenie, zlé vetranie alebo stiesnené priestory môžu prispievať k stresu a znižovať celkovú pohodu

25

Inkluzívne politiky

Firmy s inkluzívnymi politikami, ktoré podporujú rozmanitosť a spolupatričnosť, môžu podporiť zmysel pre komunitu a pozitívne ovplyvniť duševné zdravie

26

Diskriminácia a predsudky na pracovisku

Vplyv rôznych predsudkov alebo diskriminácia na základe rasy, pohlavia, etnickej príslušnosti alebo iných faktorov môže viesť k pocitom nespravodlivosti, úzkosti a depresii

27

Finančný stres

Nízka mzda, finančná nestabilita a obavy o istotu zamestnania môžu prispievať k problémom s mentálnym zdravím zamestnancov

28

Konflikt rolí

Keď zamestnanci čelia protichodným očakávaniam alebo požiadavkám z rôznych zdrojov, môže to spôsobiť stres a pocity „rozpoltenosti“ medzi povinnosťami

29

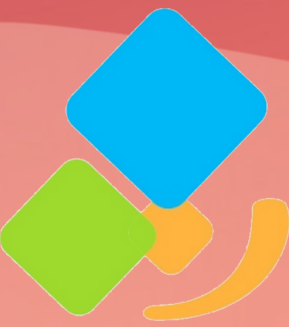
Ergonómia a fyzické pohodlie

Pohodlný a ergonomický pracovný priestor môže pozitívne ovplyvniť pohodu a produktivitu zamestnancov a následne aj vplývať na ich mentálne zdravie

30

Podpora fyzického zdravia

Spoločnosti, ktoré podporujú fyzické zdravie prostredníctvom wellness programov a podporných možností, môžu nepriamo podporovať aj mentálnu pohodu zamestnancov





#Vision2Action

*free to share - free
to inspire*

WORKSHOPY | PROJEKTY | CONSULTING

viac info:

www.vision2action.sk

Marián Minárik

0907 400 392

minarikm@commpass.sk

