

FIREMNE STRATÉGIE

ako prekonať strach z

KOMUNIKÁCIE

O MENTÁLNO ZDRAVÍ





01

Normalizácia rozhovorov o mentálnom zdraví

Podporujte otvorené rozhovory o mentálnom zdraví v rámci celej firmy. Normalizácia diskusií znižuje stigmatu spojenú s problémami mentálneho zdravia a uľahčuje jednotlivcom hovoriť a prejaviť svoje obavy a problémy.

02

Vytvorenie dôverných komunikačných kanálov a možností

Vytvorte dôverné kanály adekvátnej komunikácie pre zamestnancov, aby tak mohli komunikovať svoje obavy týkajúce sa mentálneho zdravia bez strachu z odsúdenia alebo iných negatívnych následkov. To môže zahŕňať prístup k Programom pomoci zamestnancom (EAP) alebo k horúcim linkám mentálneho zdravia.

03

Lead by Example – vedenie vlastným príkladom

Lídri a manažéri by mali ísť príkladom a zdieľať svoje skúsenosti alebo problémy s mentálnym zdravím vo vhodnej miere, transparentným a zároveň empatickým spôsobom. To nastavuje tón otvorenosti a akceptácie zraniteľnosti a povzbudzuje ostatných, aby sa nebáli pristupovať k mentálnemu zdraviu podobne.



04

Poskytovanie vzdelávania a podpora povedomia

Jednou z možností je ponúknuť zamestnancom možnosti vzdelávacích a osvetových programov v oblasti mentálneho zdravia. Poznatky a znalosti o stavoch mentálneho zdravia, rôznych znakoch a symptómoch môžu jednotlivcom pomôcť rozpoznať vlastné problémy a vyhľadať pomoc.

05

Komunikácia o zásadách nediskriminácie

Jasne komunikujte nediskriminačné zásady firmy týkajúce sa mentálneho zdravia. Zdôraznite, že hľadanie podpory mentálneho zdravia nebude mať negatívny vplyv na istotu zamestnania alebo kariérny postup.

06

Tréning manažérov a HR expertov

Poskytnite manažérom a personalistom praktické tréningy na to, ako citlivo zvládať diskusie o mentálnom zdraví. Vybavte ich prostriedkami na podporu zamestnancov a možnosťami ako ich nasmerovať k vhodnej pomoci.

07

Propagácia vzájomnej podpory kolegov

Povzbudzujte zamestnancov, aby sa navzájom podporovali a pravidelne sa stretávali so svojimi kolegami. Vzájomná podpora kolegov môže byť silným nástrojom pri normalizácii rozhovorov o mentálnom zdraví.



Ako prekonať strach z komunikácie o mentálnom zdraví

Pomoc a podpora pri prekonávaní strachu z komunikácie o problémoch mentálneho zdravia sú kľúčové pre vytvorenie podporného a inkluzívneho prostredia.

Tu je niekoľko príkladov stratégií a aktivít, ktoré pomôžu firmám a manažérom riešiť tento strach a cítiť sa pohodlnejšie pri diskusiách o problémoch mentálneho zdravia.





#Vision2Action

*free to share - free
to inspire*

WORKSHOPY | PROJEKTY | CONSULTING

viac info:

www.vision2action.sk

Marián Minárik

0907 400 392

minarikm@commpass.sk

