

# FIREMNNÉ STRATÉGIE



ako prekonať strach z

# KOMUNIKÁCIE

# O MENTÁLNO ZDRAVÍ





08

## Podpora sebahodnotenia

Povzbudte zamestnancov, aby pravidelne venovali pozornosť a vyhodnocovali svoju vlastnú mentálnu pohodu. Poskytnite rôzne zdroje, ako sú nástroje na sebahodnotenie alebo dotazníky o mentálnom zdraví.

09

## Podpora rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom

Podporujte rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a postupy zvládania stresu. Okrem priameho dopadu a pomoci potvrdzujete aj záväzok firmy prispievať k mentálnej pohode zamestnancov.

10

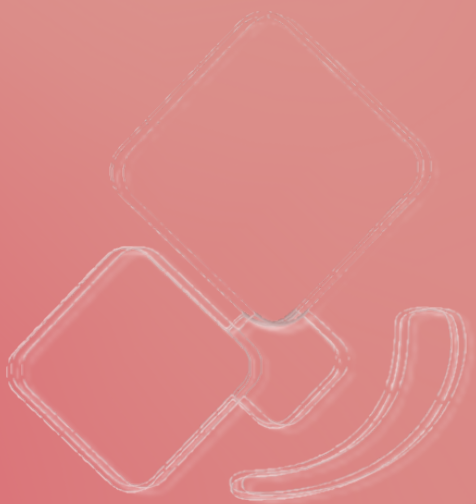
## Uznanie a povzbudzovanie úsilia

Vyjadrujte aktívnu podporu a prejavte uznanie jednotlivcom, ktorí hovoria o svojich problémoch v oblasti mentálneho zdravia. Zároveň venujte pozornosť a oceňujte tých, ktorí v tomto snažení podporujú ostatných. Uznanie posilňuje kultúru vzájomnej podpory a empatie

11

## Realizácia kampaní na podporu mentálneho zdravia

Organizujte kampane alebo podujatia na zvyšovanie povedomia o mentálnom zdraví, aby ste zvýšili povedomie, akceptáciu, znížili stigma a podporili kultúru empatie a vzájomného porozumenia.



12

## Podporovanie špecializovaných tímov zamestnancov

Založte špecializované tímov zamestnancov zamerané na podporu mentálneho zdravia (tzv. Employee Resource Groups). Vhodne vedené tímy poskytnú jednotlivcom bezpečný priestor na zdieľanie svojich skúseností a vzájomnú podporu.



13

## Zdieľanie príbehov o úspechu

Zdieľajte úspešné príbehy jednotlivcov, ktorí vyhľadali pomoc pri problémoch mentálneho zdravia a prekonal náročné výzvy. Tieto príbehy môžu inšpirovať ostatných k podobným krokom a úsiliu.

14

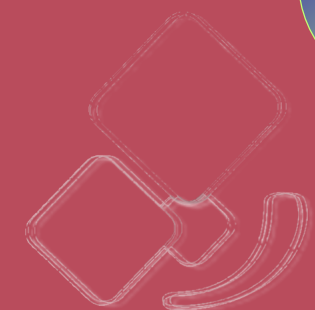
## Realizácia tréningov o aktívnom počúvaní

Poskytnite tréningy zamestnancom a manažérom v zlepšení ich schopností aktívneho počúvania, aby ste tak vytvorili podporné prostredie, kde sa jednotlivci cítia vypočutí, akceptovaní a pochopení.

15

## Ponuka zdrojov podpory mentálneho zdravia

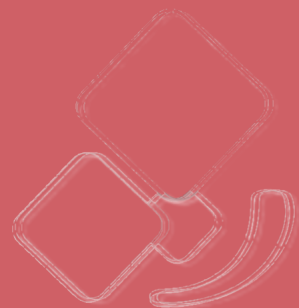
Poskytnite prístup k rôznym zdrojom podpory mentálneho zdravia, ako sú napr. workshopy, webináre a svojpomocné materiály. Sprístupnenie zdrojov znamená jednoznačné odhodlanie firmy podporovať mentálne zdravie.



# Ako prekonať strach z komunikácie o mentálnom zdraví

Implementáciou uvedených stratégií môžu firmy vytvoriť prostredie, v ktorom sa zamestnanci budú cítiť bezpečne a môžu bez strachu komunikovať o svojich problémoch a komplikáciách mentálneho zdravia.

Prekonanie tohto strachu umožňuje jednotlivcom včas vyhľadať pomoc, čo vedie k lepším výsledkom v oblasti mentálneho zdravia a celkovo k hodnotnejšej kultúre a atmosfére na pracovisku.





# #Vision2Action

*free to share - free  
to inspire*

WORKSHOPY | PROJEKTY | CONSULTING

**viac info:**

**[www.vision2action.sk](http://www.vision2action.sk)**

**Marián Minárik**

**0907 400 392**

minarikm@commpass.sk

