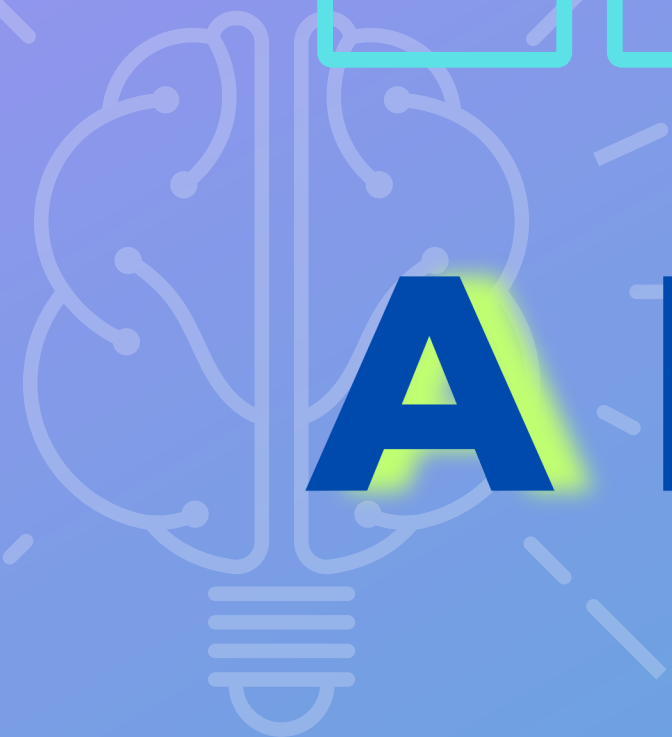
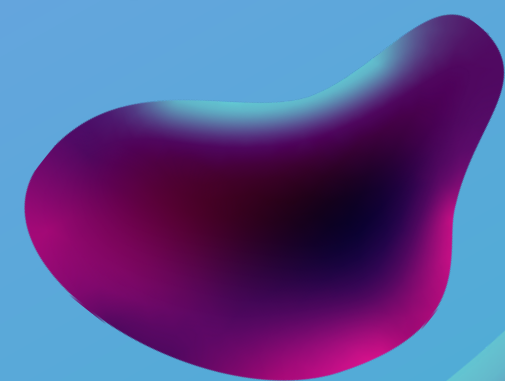


PROJEKTY

ZDRAVIE

A ROZVOJ MOZGU



01

Podpora kontinuálneho učenia a rozvoja

Projektoví manažéri môžu povzbudzovať členov svojich tímov, aby sa zapojili do práce na projektoch a získali tak nové možnosti celoživotného vzdelávania a rozvoja.

To môže zahŕňať aktivity na interných tréningoch, online kurzoch alebo účasť na workshopoch. Zapojením sa do kontinuálneho vzdelávania môžu členovia tímu rozvíjať nové zručnosti a získavať znalosti, ktoré môžu stimulovať mozgovú aktivitu a zlepšiť kognitívne funkcie.

Samotná práca na projektoch vyžaduje riešenia rôznych nových úloh a problémov, čo motivuje účastníkov projektu neustále rozvíjať svoje schopnosti a získavať nové know-how.





02

Podpora kreativity a inovatívnosti

Povzbudzujte členov tímu, aby mali odvahu myslieť kreatívne a spochybňovať status quo – súčasný stav.

Podporovaním kultúry inovácií môžu projektoví manažéri pomôcť stimulovať mozgovú aktivitu a zvýšiť kognitívnu flexibilitu.

To môže viesť k efektívnejšiemu riešeniu problémov a rozhodovaniu, ako aj k väčšiemu pocitu spokojnosti s vykonávanou prácou v rámci členov tímu.





03

Podpora work-life balance

Povzbudzujte členov tímu, aby udržiavali zdravú rovnováhu medzi pracovným a osobným životom. Projektoví manažéri to môžu dosiahnuť stanovením realistických očakávaní a termínov projektu, odrádzaním od kultúry „prepracovanosti a preťaženia“ a zároveň rozvíjaním starostlivosti o seba a aktívnym podporovaním zvládania stresu.

Uprednostňovaním vlastného blaha a blaha členov svojho tímu môžu projektoví manažéri podporovať pozitívne pracovné prostredie, ktoré podporuje zdravie a rozvoj mozgu.

Aktívna podpora well-being všetkých členov tímu môže pomôcť benefitovať z flexibility projektovej práce a využívať moderné možnosti komunikácie, spolupráce a vzájomnej podpory.



04

Nové príležitosti na sociálnu interakciu

Sociálna interakcia je dôležitá pre zdravie a vývoj mozgu, pretože pomáha stimulovať nervovú aktivitu a podporuje kognitívne funkcie. Projektoví manažéri môžu členom tímu poskytovať príležitosti na sociálnu interakciu, vzájomnú spoluprácu alebo zdieľanie skúseností.

Okrem dostupnosti aktivít na budovanie tímu alebo neformálnych spoločenských stretnutí, projektová práca vyžaduje kontakt a spoluprácu naprieč firmou a niekedy aj všetkými oddeleniami firmy.

Projektová spolupráca prirodzene povzbudzuje a dokonca vyžaduje aktívne sociálne kontakty a vzájomnú interakciu. Podporovaním zmyslu pre komunitu a spolupatričnosť medzi členmi tímu môžu projektoví manažéri výrazne pomôcť pri podpore zdravia a rozvoja mozgu.



Rozvoj neurodiverzity a inkluzívne postupy

Ako už bolo spomenuté, prijatie a podporovanie neurodiverzity a inkluzívnych postupov v projektovej práci môže pomôcť podporiť zdravie a rozvoj mozgu vytvorením podporného a inkluzívneho pracovného prostredia.

Projektoví manažéri môžu toto úsilie podporovať tak, že poskytujú pochopenie, úpravy alebo adaptácie na projektoch prispôbené špecifickým potrebám rôznym členom tímu.

Zároveň projektoví manažéri na svojich projektoch rozvíjajú spoluprácu a tímovú súdržnosť a podporujú kultúru inklúzie, ktorá oceňuje jedinečné talenty a rôzne perspektívy všetkých členov tímu.





Implementáciou týchto stratégií môžu projektoví manažéri pracovať na projektoch, takým spôsobom, aby táto práca bola prospešná pre zdravie a rozvoj mozgu, čo vedie k zlepšeniu kognitívnych funkcií, vyššej spokojnosti s prácou a celkovej pohode a well-being v tíme.





#Vision2Action

*free to share - free
to inspire*

WORKSHOPY | PROJEKTY | CONSULTING

viac info:

www.vision2action.sk

Marián Minárik

0907 400 392

minarikm@commpass.sk

