



ΔΡΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ WELL- BEING

Προτάσεις για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

well-being@ergonomia.gr

Οκτώβριος 2024

Ψυχική Υγεία: Προτεραιότητα στον Εργασιακό Χώρο

Η ψυχική υγεία στον εργασιακό χώρο είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία των εργαζομένων και την επιτυχία του οργανισμού.

Με βάση το φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας «*It is Time to Prioritise Mental Health in the Workplace*», προτείνουμε μια σειρά από στοχευμένες δράσεις που προωθούν την εργασιακή ευημερία και την ψυχολογική ασφάλεια.

Κάθε δράση διαρκεί περίπου δύο ώρες, προσφέροντας πρακτικά εργαλεία και βιωματικές ασκήσεις που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα και τη συνεργασία.

2024



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ: ΚΤΙΖΟΝΤΑΣ ΥΓΙΕΙΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Περιγραφή Δράσης

Η Δράση επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ), ενός από τους βασικούς παράγοντες για την ενίσχυση της συνεργασίας και τη δημιουργία ενός υγιούς και ψυχολογικά ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος. Οι εργαζόμενοι θα αναπτύξουν δεξιότητες ενσυναίσθησης και επικοινωνίας που θα τους επιτρέψουν να υποστηρίζουν ενσυναίσθητικά τους συναδέλφους τους και να διαχειρίζονται με αποτελεσματικότητα τα συναισθήματα και τις καταστάσεις που βιώνουν στον χώρο εργασίας.

Επιμέρους Στόχοι Δράσης

Οι εργαζόμενοι θα:

- Κατανοήσουν τις βασικές αρχές της ενσυναίσθησης και τη σημασία της στη διαμόρφωση υγιών σχέσεων.
- Αποκτήσουν δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας με στόχο την αναζήτηση και παροχή υποστήριξης στους συναδέλφους τους.
- Αναγνωρίσουν τα σημάδια άγχους και στρες στους συναδέλφους και θα μάθουν πώς να προσφέρουν βοήθεια.
- Ενσωματώσουν πρακτικές αυτοφροντίδας στην καθημερινή τους ρουτίνα, με σκοπό τη διατήρηση της ψυχικής τους υγείας.

! Η ανάπτυξη υγιών σχέσεων και η υποστήριξη μεταξύ των εργαζομένων ενισχύουν την ομαδικότητα, μειώνουν το εργασιακό στρες και αυξάνουν τη συνολική απόδοση.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ: ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ & ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

Περιγραφή Δράσης

Η ισορροπία ανάμεσα στην εργασία και την προσωπική ζωή αποτελεί βασικό παράγοντα για την αποτροπή της εξουθένωσης και τη διασφάλιση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας των εργαζομένων. Η Δράση αυτή προσφέρει στρατηγικές για τη διαχείριση της πίεσης τόσο στον εργασιακό χώρο όσο και εκτός αυτού και την εφαρμογή τεχνικών mindfulness που ενισχύουν τη συνολική ευημερία και στις δύο πτυχές της ζωής του ατόμου.

Επιμέρους Στόχοι Δράσης

Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες θα:

- Κατανοήσουν τη σημασία της ισορροπίας μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής για τη διατήρηση της ψυχικής τους υγείας.
- Αναγνωρίσουν τη σύνδεση μεταξύ εργασιακής εξουθένωσης και ανισορροπίας.
- Αποκτήσουν εργαλεία και τεχνικές για την αποτροπή της εξουθένωσης και τη διατήρηση της ενέργειάς τους σε υψηλά επίπεδα.
- Μάθουν πρακτικές τεχνικές mindfulness και αυτογνωσίας για να ενισχύσουν την προσωπική τους ευεξία.

! Οι εργαζόμενοι που αισθάνονται ευεξία και ισορροπία έχουν καλύτερη απόδοση, λιγότερες απουσίες λόγω εξουθένωσης και συμβάλλουν σε ένα πιο παραγωγικό και αρμονικό περιβάλλον.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Περιγραφή Δράσης

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι θεμελιώδης για την πρόληψη των παρεξηγήσεων και των συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο και για την ομαλή λειτουργικότητα των συναδελφικών σχέσεων. Κατανοώντας τη σημασία της και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι καθώς και οι ομάδες εργασίας, επικεντρωνόμαστε στην αντίληψη της διαφορετικότητας στην επικοινωνία, στις αξίες και στις ανάγκες μας, ενώ ταυτόχρονα αναγνωρίζουμε τη σημασία της διαχείρισης των συγκρούσεων και στοχεύουμε στη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας.

Επιμέρους Στόχοι Δράσης

Οι εργαζόμενοι θα:

- Κατανοήσουν τα βασικά χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής επικοινωνίας στον χώρο εργασίας.
- Αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων και πρόληψης παρεξηγήσεων.
- Ενισχύσουν την ικανότητα να επικοινωνούν με συναδέλφους από διαφορετικά τμήματα και με διαφορετικό υπόβαθρο.
- Μάθουν πώς να προσεγγίζουν την επίλυση προβλημάτων με τρόπους που ενισχύουν τις σχέσεις και την εμπιστοσύνη.

! Η βελτίωση της επικοινωνίας μειώνει τις συγκρούσεις, αυξάνει τη συνεργασία και συμβάλλει στη δημιουργία ενός θετικού και αποδοτικού περιβάλλοντος εργασίας.

Περιγραφή Δράσης

Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία και την απόδοση των εργαζομένων. Αυτή η Δράση στοχεύει στην εκπαίδευση των εργαζομένων ώστε να αναγνωρίζουν τα σημάδια εξουθένωσης και να εφαρμόζουν στρατηγικές πρόληψης και διαχείρισης που θα τους βοηθήσουν να επανακτήσουν την ισορροπία και την ψυχική τους υγεία.

Επιμέρους Στόχοι Δράσης

Οι συμμετέχοντες θα:

- Μάθουν να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια εξουθένωσης και να εντοπίζουν παράγοντες που την προκαλούν.
- Αποκτήσουν εργαλεία και τεχνικές για την αποτροπή και τη διαχείριση της εξουθένωσης στον χώρο εργασίας.
- Μάθουν πώς να διατηρούν υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και ευεξίας.
- Κατανοήσουν την αξία της αυτογνωσίας και της προληπτικής φροντίδας της ψυχικής τους υγείας.

! Η πρόληψη της εξουθένωσης ενισχύει την παραγωγικότητα και τη δέσμευση των εργαζομένων, μειώνει τις απουσίες και συμβάλλει σε ένα υγιές και αποδοτικό περιβάλλον.

Περιγραφή Δράσης

Το άγχος αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία στον εργασιακό χώρο. Αυτή η Δράση δίνει τη δυνατότητα στους εργαζόμενους να κατανοήσουν βαθύτερα την αγχώδη αντίδραση και να αναγνωρίζουν αγχωτικές καταστάσεις. Στόχος είναι να αποκτήσουμε μια εμπειριστατωμένη και πλήρη εικόνα του άγχους ως φαινόμενο, να καταλάβουμε γιατί κάποιες τεχνικές και στρατηγικές που εφαρμόζουμε καθημερινά μπορεί να μην είναι αποτελεσματικές και να αποκτήσουμε νέες στρατηγικές αντιμετώπισης του και πρακτικές τεχνικές διαχείρισης, όπως ασκήσεις αναπνοής και mindfulness.

Επιμέρους Στόχοι Δράσης

Οι εργαζόμενοι θα:

- Κατανοήσουν τη φύση του άγχους και τη λειτουργία της αγχώδους αντίδρασης.
- Αναγνωρίσουν τις κύριες πηγές άγχους στον χώρο εργασίας και την καθημερινή τους ζωή.
- Εφαρμόσουν πρακτικές τεχνικές χαλάρωσης και mindfulness για τη μείωση του άγχους.
- Ενσωματώσουν στρατηγικές διαχείρισης του άγχους στην καθημερινότητά τους.

! Η αποτελεσματική διαχείριση του άγχους οδηγεί σε εργαζόμενους που είναι πιο συγκεντρωμένοι, παραγωγικοί και ικανοί να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της εργασίας τους με ψυχραιμία και ανθεκτικότητα.

Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΣ



Οι δράσεις μας συνδυάζουν τη θεωρία με την πράξη μέσα από στοχευμένες βιωματικές δραστηριότητες, δίνοντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να εξερευνήσουν νέους τρόπους διαχείρισης καταστάσεων και να εμβαθύνουν στην κατανόηση των συναισθηματικών και νοητικών τους αντιδράσεων. Παράλληλα, καλλιεργούμε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να εφαρμόσουν άμεσα τις νέες γνώσεις και τεχνικές που αποκτούν.

Στόχος μας είναι οι συμμετέχοντες συνδέουν τις θεωρητικές γνώσεις με την καθημερινότητά τους, ενισχύοντας την πρακτικότητα και τη βιωσιμότητα των γνώσεων που αποκτούν.