



اصول ارتقای سلامت روان در کارکنان

عواملی که در ارتقای سلامت روان کارکنان موثر است :

- محیطی شاد و مفرح برای کارکنان فراهم شود.
- به کارکنان مسئولیت داده شود.
- روی نقاط قوت کارکنان تمرکز شود.
- به کارکنان اهمیت داده شود و با ملاحظه با آنها برخورد شود.
- صداقت با ارزش ترین و محترم ترین ویژگی یک مدیر است. همیشه به حرف هایتان عمل کنید.
- برای اینکه کارکنان بدانند عملکردشان چطور است و در مسیر درست باقی بمانند بهتر است به کارکنان بازخورد داده شود.
- انتظارات مدیر از کارکنان مشخص شود.
- برای کارکنان وقت گذاشته شود تا در صورت لزوم با مدیر صحبت کنند. این یکی از بهترین روش های ایجاد انگیزه است.
- مدیران اشتباهات خود را بپذیرند.
- مدیر از نظر عملکرد و رفتار باید الگوی خوبی برای کارکنان باشد.
- به کاری که کارکنان انجام می دهند بهاء داده شود و با اهمیت جلوه بدهند
- ایده های جدید کارکنان شنیده و پذیرفته شود.
- محیطی فراهم شود تا برای شادی و شگفتی کارکنان فراهم شود.
- با تعیین هدف مدیریت شود. به کارکنان بگویید که دقیقاً چه کارهایی می خواهید انجام دهند و سپس از سر راهشان کنار بروید.
- برای آموزش و ارتقاء سطح دانش و مهارت کارکنان برنامه داشته باشند
- از بکارگیری سیاست های نسنجیده و ناعادلانه خودداری شود.
- تعادل بین کار و خانه برقرار شود.
- اوقات فراغت برای کارکنان فراهم شود بخصوص در مشاغل سخت و سنگین.
- تاب آوری کارکنان در سه بعد فردی خانوادگی و اجتماعی افزایش یابد.