

WAWRZSÁK ZSOLT okleveles szupervizor,
szervezet- és vezetőfejlesztési tanácsadó

▶
Mentális egészség a
munkahelyeken,
munkahelyi jóllét, pszichés
egyensúly, munkahelyi
léghő

FÉLHIVATALOS VILÁGNAP



MENTÁLIS EGÉSZSÉG



SZUPERVÍZIÓ-

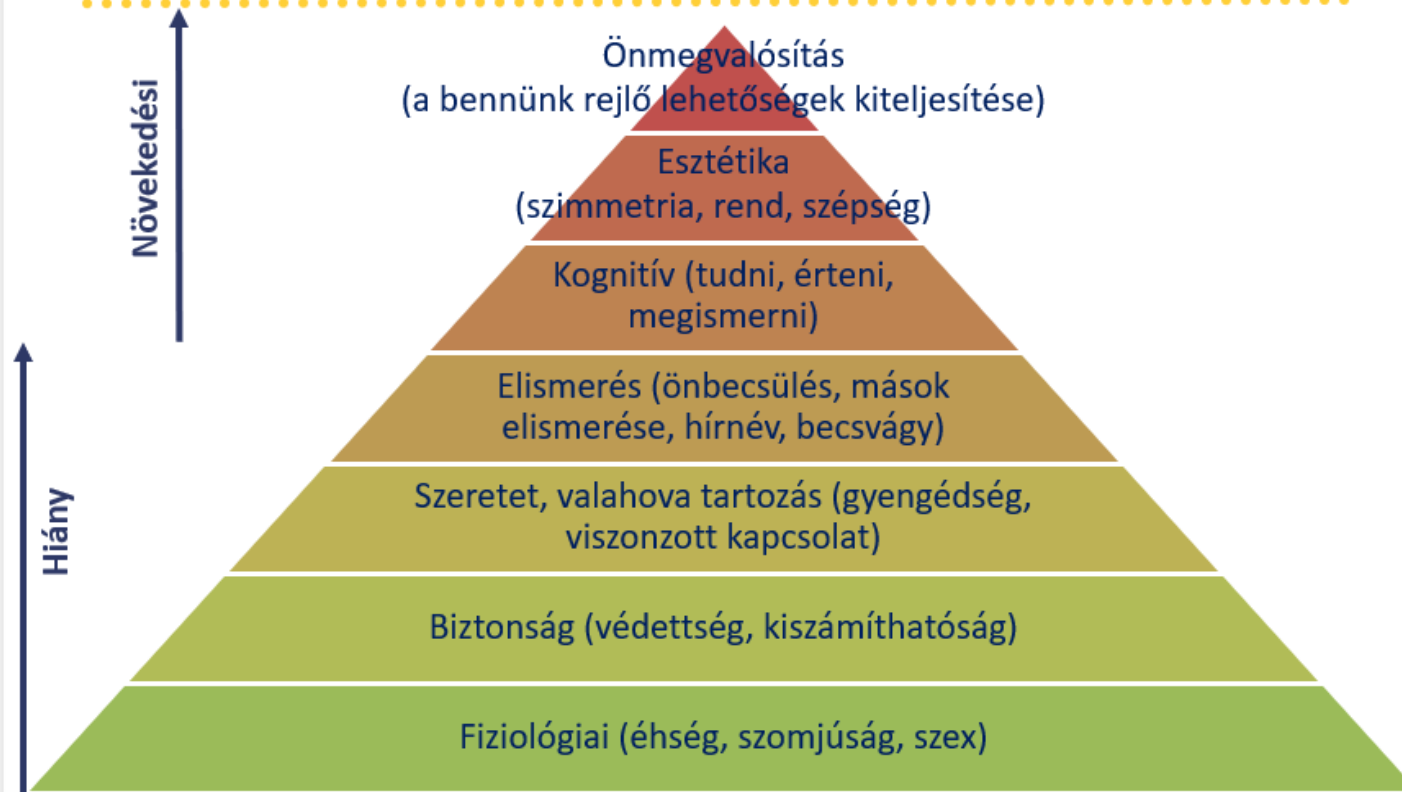
- olyan lélektani munkaforma, melynek célja a személyes-, szakmai- és szervezeti kompetencia- és hatékonyság növelés, szem előtt tartva a felgyorsult világunkban oly fontos mentális egészség megőrzését és a munkahelyi kiégés megelőzését.
- A szupervízió a hivatásgondozás és a munkahelyi lelki egészségvédelem hatékony eszköze.

"AZ ÉLET 10%-A, AMI VELED TÖRTÉNIK ÉS 90%-A AZ
AHOGYAN REAGÁLSZ A TÖRTÉNTÉKRE"
(John C. Maxwell)



...ha az egyes szinteken lévő szükségleteinket többé-kevésbé folyamatosan ki tudjuk elégíteni, akkor lelki életünk is rendben van (Maslow, 2003).

Maslow szükséglet-piramisa





MUNKAHELYI MENTÁLHIGIÉNÉ



MAGYARORSZÁGON MINDEN 2. MUNKAVÁLLALÓ
STRESSZ-HATÁSNAK VAN KITÉVE A MUNKAHELYÉN.



Stresszt okozó tényezők







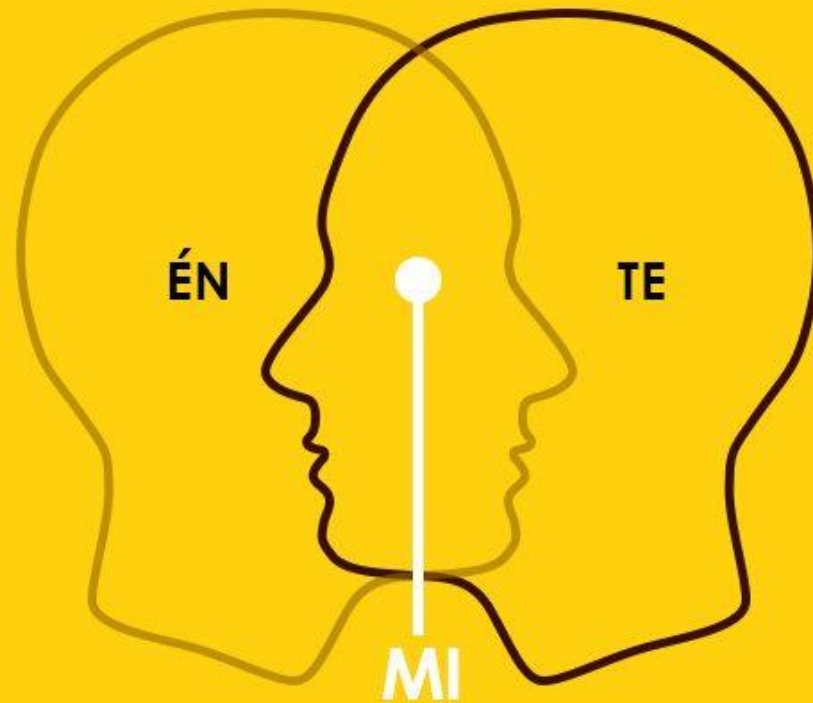
A munkahelyi kommunikáció mentálhigiénés vonatkozásai



MOBBING



Asszertív kommunikáció



STRESSZ



MUNKAHELYI STRESSZOROK





*pozitív érzelem, a flow, az
értelem, a pozitív
kapcsolatok és a
teljesítmény*



▶ Az alapvető pszichológia szükségletek, mint a munkahelyi jóllétet és a szervezeti azonosulást befolyásoló tényezők



Az autonómia



A kompetencia szükséglete



A kötődöttség szükséglete



MUNKAHELYI JÓLLÉT

- ÉRTELME VAN A MUNKÁNKNAK,
- KI TUDJUK HASZNÁLNI ADOTTSÁGAINKAT,
- ÉRTELMES ÉS ÉRTÉKES ÉLETET ÉLÜNK (Eckersley 2007.),
- ANYAGI- ÉS TÁRSAS HELYZETÜNK,
- KÖRNYEZETI FELTÉTEL, TÁMOGATÓ VEZETÉS,
- FIZIKAI BIZTONSÁG,
- KARRIER LEHETŐSÉG,
- MÉLTÁNYOSSÁG ((Warr, 2017.)

A MUNKAHELYI WELLBEING (JÓLLÉT) 12 PONTJA (1.)

1. TUDOM, HOGY MI VÁRható A MUNKAHELYEMEN.
2. MUNKÁM ELVÉGZÉSÉHEZ MEGVAN MINDEN NYERSANYAG-FORRÁS ÉS FELSZERELÉS, AMIRE SZÜKSÉGEM VAN.
3. MUNKAHELYEMEN MINDENNAP AZT CSINÁLOM, AMIBEN A LEGJOBB VAGYOK.
4. AZ ELMÚLT HÉT NAPBAN ELISMERÉST VAGY DICSÉRETET KAPTAM, MERT JÓL VÉGEZTEM A MUNKÁMAT.
5. A FŐNÖKÖM VAGY LEGALÁBB EGY KOLLÉGÁM TÖRŐDIK VELEM.
6. VAN OLYAN MUNKATÁRSAM, AKI ÖSZTÖNÖZ A FEJLŐDÉSRE.

A MUNKAHELYI WELLBEING (JÓLLÉT) 12 PONTJA (2.)

7. SZÁMÍT A VÉLEMÉNYEM A MUNKAHELYEMEN.

8. A SZERVEZETEM KÜLDETÉSE AZT AZ ÉRZETET KELTI BENNEM, HOGY A MUNKÁM FONTOS.

9. A MUNKATÁRSAIM ELKÖTELEZETTEK A MINŐSÉGI MUNKA MELLETT.

10. LEGALÁBB EGY JÓ BARÁTOM VAN A MUNKAHELYEMEN.

11. AZ ELMÚLT HAT HÓNAPBAN VOLT VALAKI A MUNKAHELYEMEN, AKIVEL MEGVITATHATTAM A FEJLŐDÉSEMET.

12. AZ ELMÚLT ÉVBEN VOLT LEHETŐSÉGEM ARRA, HOGY TANULJAK ÉS FEJLŐDJEK.

(Forrás: Üzlet és Pszichológia 2018. VII. évfolyam/4. szám 28. oldal)

Hol, milyen szinteken tud hatni a munkahelyi jóllétünk?

- **Kognitív szinten:** javul a kreativitás, a problémamegoldás, az információfeldolgozás sebessége, a figyelem, a koncentráció,
- **Attitűdök szintjén:** jobb lesz az együttműködés, a csapatkohézió,
- **Általános egészségi állapotunk szintjén:** javul az immunitásunk, ellenállóképességünk, energiaszintünk, alacsonyabbá válik a stressz-szintünk.

▶ Szubjektív jóllét érzésünk megingott...



Mit tehetünk?



Shawn Achor

- „Szoros összefüggés mutatható ki a munkahelyi boldogság növelése és az üzleti eredményesség között. Nő a koncentráció, a kreativitás, a motiváció, a problémamegoldás, az ellenállóképesség, a termelékenység, az egyéni és a szervezeti siker.”



Vas Megyei
Foglalkoztatási Paktum