

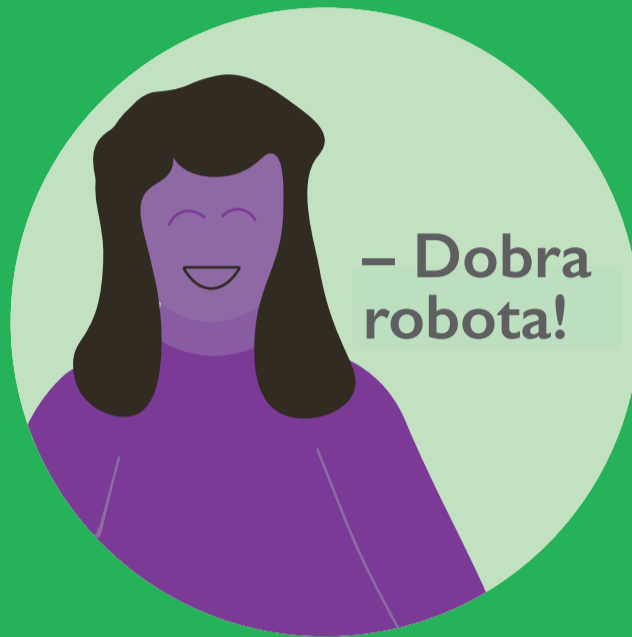
Zdrowie psychiczne w miejscu pracy

Sześć wskazówek na dobre dni w pracy



1. Pozdrawiaj

Uprzejmość i szacunek wzmacniają poczucie własnej wartości i poczucie przynależności.



2. Chwal

Dzięki pracy nabywamy przekonania, że jesteśmy w czymś dobrzy i coś znaczymy.



3. Rozmawiaj

Rozmawiaj z ludźmi o sprawach formalnych i nieformalnych. Dobra komunikacja powstaje na bazie zaufania.



4. Świętuj sukcesy

Dzięki realizowaniu własnych i wspólnych celów można budować wspólnotę i poczucie przynależności w miejscu pracy. Poczucie, że uczestniczy się w czymś znaczącym, wzmacnia zdrowie psychiczne.



5. Szanuj osobę, z którą rozmawiasz

Potwierdź, pokazuj, że inni są ważni, szanujcie się nawzajem, aby tworzyć wspólnotę. Poczucie, że należysz do grupy, daje poczucie bezpieczeństwa i satysfakcję.



6. Podejmuj wyzwania

Gdy wykonujesz zadania i radzisz sobie z wyzwaniami – oraz otrzymujesz za to pochwały – Twoje poczucie wartości rośnie.



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE

verdensdagen.no

Wskazówki wzięto z: naku.no i idebanken.org