

Dobrostan psychiczny

jak dbać o siebie i innych

Wprowadzenie

Współczesny świat stawia przed nami wiele trudności – jak więc skutecznie dbać o swój dobrostan psychiczny i wspierać innych?

Codzienna presja, szybkie tempo życia, nadmiar obowiązków i niepewność – to tylko niektóre z wyzwań, które wpływają na nasze samopoczucie.

Na szczęście zdrowie psychiczne **przestaje być tematem tabu**, a staje się fundamentem czerpania satysfakcji z życia i pracy.

Dlatego warto świadomie budować swój dobrostan psychiczny – w tej publikacji znajdziesz **praktyczne wskazówki i metody**, jak dbać o dobrostan u siebie oraz wspierać jego budowę u swoich podwładnych.

Spis treści

- * Czym jest dobrostan psychiczny?
- * Sygnały alarmowe
- * Praca a dobrostan psychiczny
- * Jak dbać o siebie i innych?
- * Model rozmowy z pracownikiem
- * Twoje czerwone flagi – sprawdź swój dobrostan psychiczny



Wskazówka:

Poświęć co najmniej 30 minut dziennie na aktywność fizyczną – zwykły spacer ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne.

Poznaj podstawy dbania o dobrostan psychiczny

Czym jest dobrostan psychiczny?

Dobrostan psychiczny to subiektywny stan, w którym jednostka doświadcza pozytywnych emocji, czuje się spełniona, ma poczucie sensu i celu, a także utrzymuje satysfakcjonujące relacje społeczne i dobrze funkcjonuje na co dzień.

Osoby dbające o swój dobrostan psychiczny:

- ♦ Potrafią efektywniej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami i presją.
- ♦ Budują i pielęgnują pozytywne relacje społeczne
- ♦ Wykazują motywację do działania oraz zaangażowanie w pracę i życie osobiste.
- ♦ Posiadają realistyczne poczucie własnej wartości i umiejętność autorefleksji.

⚠ Sygnały alarmowe:

Niepokojące objawy mogą świadczyć o przeciążeniu lub rozwoju problemów ze zdrowiem psychicznym – nie ignoruj ich.

Jeśli zauważysz u siebie lub kogoś innego poniższe sygnały, warto sięgnąć po wsparcie:

- ♦ Przewlekłe zmęczenie, brak energii i problemy ze snem
- ♦ Wahania nastroju, drażliwość, płaczliwość
- ♦ Trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji
- ♦ Wycofanie społeczne i unikanie kontaktu z innymi w pracy i poza nią
- ♦ Brak zainteresowania codziennymi czynnościami i brak zwykłej radości
- ♦ Zaniedbanie wyglądu, higieny lub częstsze sięganie po używki

DOBROSTAN PSYCHICZNY W PRACY

Praca a dobrostan psychiczny

Jak praca może wspierać dobrostan?

- ♦ Zapewnia poczucie stabilności.
- ♦ Daje poczucie pewności siebie i celu.
- ♦ Umożliwia budowanie pozytywnych relacji.
- ♦ Pomaga w utrzymaniu codziennych rutyn.

Jak praca może szkodzić?

Wyzwaniem są obciążenia wynikające z:

- ♦ tempa i ilości pracy.
- ♦ braku kontroli nad obowiązkami.
- ♦ przemocy, zastraszania lub dyskryminacji.
- ♦ niejasnej roli i niepewnością zatrudnienia.
- ♦ braku możliwości pogodzenia wymagań życia osobistego i zawodowego.

Wskazówka:

Czytaj książki – beletrystykę lub coś, co cię wciąga, to redukuje stres, rozwija wyobraźnię i daje chwilę oderwania od codzienności.

5 mniej oczywistych błędów lidera

które mogą negatywnie wpływać na dobrostan psychiczny pracowników:

- ♦ **Brak poszanowania granic** – np. nocne maile lub oczekiwanie natychmiastowych odpowiedzi może wywoływać niezdrową presję.
- ♦ **Niejasne oczekiwania i zmienność decyzji** – brak konsekwencji i przewidywalności zwiększa stres i niepewność.
- ♦ **Brak uznania za codzienny wysiłek** – niedostrzeganie małych sukcesów obniża motywację i wpływa na poczucie wartości.
- ♦ **Unikanie trudnych rozmów** – nieadresowanie konfliktów czy problemów prowadzi do napięć i spadku zaufania.
- ♦ **Promowanie kultury „zawsze więcej”** – nadmierne docenianie np. pracy w nadgodzinach może normalizować wypalenie.

Jak dbać o siebie i innych?

Jak dbać o siebie?

- ♦ **Regularna aktywność fizyczna** – wybierz coś, co naprawdę lubisz. Przynajmniej 30 min.
- ♦ **Zarządzanie stresem** – stosuj techniki oddechowe, medytację lub relaksację.
- ♦ **Zdrowe rutyny** – zadbaj o stały rytm dnia aby zyskać poczucie kontroli i stabilności.
- ♦ **Dbaj o relacje** – utrzymuj regularny kontakt z bliskimi ci osobami, bądź otwarty na innych.
- ♦ **Praca nad myślami** – zauważaj i zastępuj szkodliwe myśli, tymi wspierającymi.
- ♦ **Krótkie przerwy bez telefonu** – w pracy to reset dla głowy i lepsza koncentracja.

Zastanów się TERAZ, którą wskazówkę możesz zrealizować jeszcze dziś 😊

Jak dbać o innych?

Jak lider może wspierać dobrostan w zespole?

Podstawowa rola lidera w dbaniu o zdrowie psychiczne pracowników:

- ♦ **Obserwuj zmiany** w zachowaniu pracowników i reaguj jeśli negatywne zmiany się utrzymują powyżej 14 dni.
- ♦ **Zapewnij politykę otwartych drzwi** – aby pracownicy wiedzieli o możliwości przyjaznej rozmowy z tobą o swoich wyzwaniach.
- ♦ **Normalizuj rozmowy** o zdrowiu psychicznym w zespole.
- ♦ **Reaguj** na nadmierne obciążenie pracą i toksyczną atmosferę.
- ♦ **Oferuj wsparcie i dostęp do edukacji**

**Sprawdź szkolenie: Odporność psychiczna 360°
narzędzia dla lidera wspierające jego i zespół**

Realizacja dla Twojego zespołu w formule online lub na sali.

 **Poznaj szczegóły: 501 795 651, marek.warejko@inventi.pl**

Rozmowa z pracownikiem w 4 krokach

Kiedy interweniować? Jeśli ktoś w Twoim otoczeniu wykazuje niepokojące objawy ponad 14 dni, zaproponuj rozmowę i wsparcie. Możesz też zachęcić do skorzystania z profesjonalnej pomocy.

Zaproszenie do rozmowy

1

„Zauważyłem, że ostatnio wyglądasz na zmęczonego. Czy możemy o tym porozmawiać, znajdziesz chwilę?”

Słuchanie i parafraza

2

„Porozmawiamy otwarcie, chcę cię zrozumieć” (...) „Jeśli dobrze rozumiem, najbardziej obciąża Cię...”

Wsparcie

3

„Jestem tutaj, by Ci pomóc. Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić?”
UWAGA: Nie próbuj być terapeutą.

Podsumowanie

4

„Dziękuję, że się tym podzieliłeś, to dla mnie cenne. Jeśli chcesz, możemy wrócić do tej rozmowy za kilka dni”

Twoje czerwone flagi – sprawdź swój dobrostan!

Autodiagnoza oparta na audycie Tonyego Schwartza wskazuje obszary energii, które wymagają uwagi, jeśli zaznaczysz w jednej sekcji 2 lub więcej punktów.

Energia fizyczna

- ☐ Nie śpiam regularnie co najmniej 7-8 godzin i często budzę się zmęczony.
- ☐ Często pomijam śniadanie lub jem coś, co nie jest specjalnie pożywne.
- ☐ Nie ćwiczę wystarczająco dużo (np. cardio, długi spacer, rower – przynajmniej trzy razy w tygodniu)
- ☐ Nie robię regularnych przerw w ciągu dnia, aby się zregenerować i naładować energię, lub często jem lunch przy biurku (jeśli w ogóle go jem).

Energia psychiczna

- ☐ Mam trudności z koncentracją na jednej rzeczy na raz i łatwo się rozpraszam w ciągu dnia, zwłaszcza przez e-mail.
- ☐ Większość dnia reaguję na aktualne kryzysy i zadania – nie skupiam się na zadaniach o dużym znaczeniu.
- ☐ Nie poświęcam wystarczająco dużo czasu na przemyślenia, strategię i kreatywne myślenie.
- ☐ Pracuję wieczorami lub w weekendy a w wakacje sprawdzam firmowy e-mail.

Energia emocjonalna

- ☐ Często odczuwam rozdrażnienie, brak cierpliwości lub niepokój w pracy, zwłaszcza gdy praca jest wymagająca.
- ☐ Nie spędzam wystarczająco dużo czasu z rodziną i bliskimi, a kiedy jestem z nimi, nie zawsze tak naprawdę jestem z nimi.
- ☐ Mam za mało czasu na zajęcia, które sprawiają mi największą przyjemność.
- ☐ Nie zatrzymuję się w życiu wystarczająco często, aby wyrazić wdzięczność innym lub cieszyć się swoimi osiągnięciami

Energia duchowa

- ☐ W pracy zbyt rzadko robię to, co umiem najlepiej i lubię najbardziej.
- ☐ Mam duży rozdźwięk między tym, co dla mnie naprawdę ważne, a tym, na co faktycznie poświęcam czas i energię.
- ☐ Na moje decyzje w pracy częściej wpływają czynniki zewnętrzne niż jasne poczucie mojego własnego celu
- ☐ Nie inwestuję wystarczająco dużo czasu i energii we wprowadzanie pozytywnych zmian wśród innych lub w świecie



**Szkolenia i strategie rozwojowe
dla korporacji od 2006 r.**



**INVENTI Consulting
Limanowskiego 1A
32-020 Wieliczka
tel. 12 398 78 18**