

# Πώς να διαχειριστείτε αλλαγή και αναστάτωση

Πολλοί χώροι εργασίας μπορούν να επηρεαστούν από αλλαγή, όπως τροποποίηση διαδικασιών ή τεχνολογίας, και αναστάτωση, όπως ακραία καιρικά φαινόμενα.

Κάντε κλικ εδώ για να διαβάσετε τον πλήρη οδηγό



## Βασικά σημεία

- ➔ Η αλλαγή που η διαχείρισή της είναι κακή μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία όλων σε έναν οργανισμό.
- ➔ Ο οργανισμός σας μπορεί να υποστηρίξει τους εργαζομένους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια αλλαγή.
- ➔ Υπάρχουν ενέργειες που μπορείτε να κάνετε σε επίπεδο οργάνωσης και ομάδας.

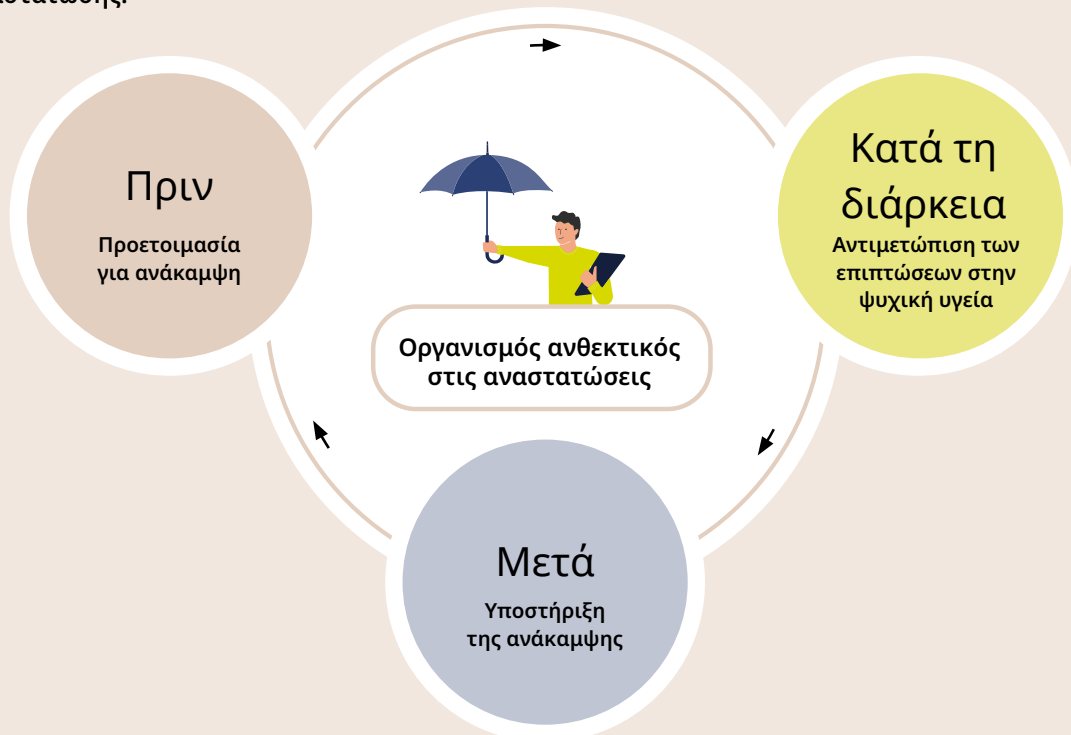
Η αλλαγή που η διαχείρισή της είναι κακή μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία όλων σε έναν οργανισμό.

Μπορεί να διαβρώσει τα κίνητρα, να αυξήσει τη δυσαρέσκεια και την αποσύνδεση και ακόμη και να μειώσει την αφοσίωση των ανθρώπων. Η διαχείριση της αλλαγής υποστηρίζει αποτελεσματικά την ψυχική υγεία και τη γενική ευεξία των ανθρώπων, γεγονός που με τη σειρά του βελτιώνει την απόδοση του οργανισμού. Ο **πλήρης οδηγός** περιγράφει τι μπορείτε να κάνετε τόσο σε επίπεδο οργανισμού όσο και σε επίπεδο ομάδας.

**Η αλλαγή** στον χώρο εργασίας είναι μια διαδικασία που κάνει κάτι διαφορετικό, όπως η τροποποίηση διαδικασιών, δομών, τεχνολογίας ή στρατηγικής.

**Η αναστάτωση** είναι ένας τύπος αλλαγής που επηρεάζει μόνιμα τον τρόπο με τον οποίο γίνονται τα πράγματα. Συχνά μια αναστάτωση είναι απροσδόκητη και προκύπτει από περιστάσεις εκτός του οργανισμού.

Οι οργανισμοί μπορούν να υποστηρίξουν τους εργαζομένους μέσω των 3 φάσεων του κύκλου αλλαγής και αναστάτωσης:





## Η φάση Πριν: Προετοιμασία για ανάκαμψη

Αυτή η φάση αφορά την προετοιμασία για ανάκαμψη. Βάλτε τα θεμέλια, ώστε να μην σκέφτεστε για την ψυχική υγεία για πρώτη φορά στα μέσα της κρίσης.

### Σε επίπεδο οργανισμού:

- Προβλέψτε βασικά γεγονότα αλλαγών και αναστατώσεων και θεσπίστε σχέδια που ευθυγραμμίζονται με τα χαρακτηριστικά των προβλεπόμενων γεγονότων (π.χ. ενέργειες για την αντιμετώπιση ψυχοκοινωνικών κινδύνων που μπορεί να προκύψουν).
- Δημιουργήστε συγκεκριμένες πολιτικές για την ψυχική υγεία και τις διαταραχές, και ευθυγραμμίστε άλλες πολιτικές όπου μπορείτε.

- Αναπτύξτε την ικανότητα των ηγετικών στελεχών και των εργαζομένων σας, ώστε να έχουν δεξιότητες στην επίλυση προβλημάτων, την αυτοδιαχείριση και τη συνεργασία με τους ανθρώπους.

### Σε επίπεδο ομάδας:

- Γνωρίστε τους ανθρώπους σας, ώστε να παρατηρήσετε πότε κάποιος δυσκολεύεται και να μπορείτε να ανταποκριθείτε κατάλληλα.
- Καλλιεργήστε μια κουλτούρα ανοιχτής επικοινωνίας, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να μοιράζονται ιδέες και ανησυχίες.



## Η φάση Κατά τη Διάρκεια: Αντιμέτωπιση των επιπτώσεων στην ψυχική υγεία

Αυτή η φάση αφορά την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των ανθρώπων κατά τη διάρκεια των άμεσων επιπτώσεων της αλλαγής και της αναστάτωσης. Όλες οι αλλαγές απαιτούν καλή επικοινωνία και τα ηγετικά στελέχη πρέπει να είναι σε εγρήγορση για το πώς αντιμετωπίζει η ομάδα τους τις δυσκολίες. Ορισμένα γεγονότα μπορεί επίσης να απαιτούν συγκεκριμένες ενέργειες με βάση το ψυχικό τραύμα και την υποστήριξη επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

### Σε επίπεδο οργανισμού:

- Εφαρμογή σχεδίων που δημιουργήθηκαν στη φάση Πριν.
- Χρησιμοποιήστε κανάλια αμφίδρομης επικοινωνίας για την παροχή σχετικών πληροφοριών και ενημερώσεων, διασφαλίζοντας ότι τα μηνύματα είναι απλά, αξιόπιστα, συνεπή και έγκαιρα.
- Υποστηρίξτε τα ηγετικά στελέχη με τα εργαλεία και τους πόρους που χρειάζονται για την προστασία και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των μελών της ομάδας τους.

### Σε επίπεδο ηγετικού στελέχους:

- Φροντίστε τη δική σας ψυχική υγεία και φροντίστε καλά τον εαυτό σας.
- Παραμείνετε όσο το δυνατόν πιο ήρεμοι όταν επικοινωνείτε με την ομάδα σας δίνοντας προτεραιότητα στις θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης.
- Μοντελοποιήστε τις συμπεριφορές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, που αναμένονται από την ομάδα.

### Σε επίπεδο ομάδας:

- Βεβαιωθείτε ότι ικανοποιούνται οι βασικές ανάγκες ασφάλειας των ανθρώπων.
- Χρησιμοποιήστε αλλαγές στη συμπεριφορά και την εμφάνιση των μελών της ομάδας ως προτροπή για να ξεκινήσετε εισαγωγικές συζητήσεις με τους εργαζομένους.
- Αυξήστε την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις μορφές υποστήριξης που διατίθενται στους ανθρώπους, αφαιρέστε τα εμπόδια και αφήστε χρόνο ώστε οι άνθρωποι να έχουν πρόσβαση σ' αυτές ανάλογα με τις ανάγκες τους.
- Διαβιβάστε διαδοχικά στα μέλη της ομάδας τα μηνύματα που απευθύνονται σε ολόκληρο τον οργανισμό χρησιμοποιώντας τα εργαλεία και τις προτροπές που παρέχονται.



## Η φάση Μετά: Υποστήριξη της ανάκαμψης

Αυτή η φάση αφορά την υποστήριξη της ανάκαμψης, όπου κι αν βρίσκονται οι άνθρωποι όσον αφορά την ψυχική τους υγεία.

### Σε επίπεδο οργανισμού:

- Αξιολογήστε πού βρίσκεστε σε σχέση με τα σχέδια αλλαγής και εντοπίστε τυχόν νέους ή συνεχιζόμενους ψυχολογικούς κινδύνους.
- Βεβαιωθείτε ότι οι εργαζόμενοι καταλαβαίνουν πώς η οποιαδήποτε αλλαγή επηρεάζει την καθημερινή τους εργασία.
- Εξετάστε ευέλικτες πρακτικές εργασίας και δώστε αυτονομία όπου είναι δυνατόν.
- Συζητήστε με τα ηγετικά στελέχη και τους εργαζομένους για την εφαρμογή των «διδασμάτων που αντλήθηκαν» από το συμβάν της αναστάτωσης.

### Σε επίπεδο ομάδας:

- Διατηρήστε ανοιχτά και αποτελεσματικά τα κανάλια αμφίδρομης επικοινωνίας.
- Βεβαιωθείτε ότι οι άνθρωποι γνωρίζουν την υποστήριξη που τους παρέχεται.
- Χρησιμοποιήστε τελετουργίες για να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα απώλειας σχετικά με το πώς ήταν τα πράγματα (π.χ. να εκτελέσετε μια δραστηριότητα όπου οι άνθρωποι «λένε αντίο» στον παλιό τρόπο εργασίας).
- Ενθαρρύνετε ενεργά και μοντελοποιήστε την αυτοφροντίδα.



Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε χρειάζεστε υποστήριξη, η [σελίδα επείγουσας βοήθειας](#) παραθέτει υπηρεσίες υποστήριξης με τις οποίες μπορείτε να επικοινωνήσετε τώρα. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, καλέστε το 000.