



MH4HRM
Mental Health for Human Resources Managers



Co-funded by
the European Union

2021-1-ES01-KA220-VET-000027990

Ενημερωτικό Δελτίο v.1

Έχετε σκεφτεί ποτέ να βελτιώσετε την ψυχική ευεξία των εργαζομένων σας ή έχετε αποφασίσει να λάβετε προληπτικά μέτρα; Όποια και αν είναι η κατάσταση σας, είναι πιθανό ότι ως επαγγελματίες του ανθρώπινου δυναμικού ή ως ηγέτες επιχείρησης, έχετε αντιμετωπίσει περισσότερες ερωτήσεις από απαντήσεις, ειδικά όταν πρόκειται για την ψυχική υγεία.

Η καθιέρωση επιτυχημένων στρατηγικών για τη διαχείριση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και του άγχους που σχετίζονται με την εργασία συχνά δεν είναι εύκολη υπόθεση. Στην πραγματικότητα, υπάρχει μικρή κατάρτιση στον τομέα αυτό σε όλα τα επίπεδα της εταιρικής εκπαίδευσης.

Λόγω της έλλειψης γνώσεων των επαγγελματιών του ανθρώπινου δυναμικού σχετικά με τα πρώιμα σημάδια των θεμάτων ψυχικής υγείας και της κατάλληλης ψυχολογικής υποστήριξης, οι σχέσεις εντός του χώρου εργασίας μπορεί να γίνουν αναποτελεσματικές και απογοητευτικές τόσο για τους υπαλλήλους όσο και για τους διευθυντές. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εντάσεις, παρανοήσεις, και μια ανισορροπία ευημερίας και παραγωγικότητας.

Πώς μπορούμε λοιπόν να προχωρήσουμε χωρίς να συναντάμε εμπόδια συνεχώς; Σε αυτό θα απαντήσει το πρόγραμμα MH4HRM!

Εναρκτήρια συνάντηση στη Βαλένθια: Μία επιτυχημένη εκκίνηση

Τον Δεκέμβριο του 2023, οι εταίροι του προγράμματος MH4HRM συναντήθηκαν για πρώτη φορά στην έδρα του SGS στη Βαλένθια. Αυτή η εναρκτήρια συνάντηση σηματοδότησε την αρχή του ταξιδιού μας για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας στον χώρο εργασίας. Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης, αναπτύξαμε τη δομή και αναθέσαμε καθήκοντα για τα διάφορα πακέτα εργασίας, με αποτέλεσμα την εφαρμογή μιας σειράς εργαλείων που αποσκοπούν στην υποστήριξη της ευημερίας των εργαζομένων.



Εργαλειοθήκη ψυχικής υγείας για διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού στο εργατικό δυναμικό

Το MH4HRM στοχεύει στην **προώθηση της ευημερίας των εργαζομένων μέσω της εκπαίδευσης επαγγελματιών Ανθρώπινου Δυναμικού**, παρέχοντάς τους βασικές δεξιότητες, τεχνολογικά εργαλεία και γνώσεις για τη διαχείριση θεμάτων ψυχικής υγείας σε ευρωπαϊκά επιχειρηματικά περιβάλλοντα.

Επιδιώκει να **ενδυναμώσει τις ομάδες ανθρώπινου δυναμικού με τις απαραίτητες δεξιότητες, τεχνολογικά εργαλεία και γνώσεις** για την προώθηση της ευημερίας των εργαζομένων. Αυτό θα επιτευχθεί μέσω του προσδιορισμού και της συγκριτικής αξιολόγησης των βασικών παραγόντων και των βέλτιστων πρακτικών για τη διαχείριση της ψυχικής υγείας στην εργασία, της ανάλυσης των βασικών τεχνικών και δεξιοτήτων για τους επαγγελματίες του ανθρώπινου δυναμικού και της **ανάπτυξης ενός 60ωρου προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης** που θα περιλαμβάνει πρακτικό περιεχόμενο, πραγματικές περιπτώσεις και οπτικοακουστικό ψηφιακό υλικό, παράλληλα με μια εφαρμογή **web/mobile** για ενισχυμένη μάθηση.

www.mh4hrm.eu

Εστίαση στη Πακέτο Εργασίας 2: Ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων

Επί του παρόντος σημειώνουμε σημαντική πρόοδο όσον αφορά το Πακέτο Εργασίας 2 (WP2). Οι προσπάθειές μας εστιάζονται στην έρευνα και τη συλλογή πληροφοριών για την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την πρόληψη και τη βελτίωση της υγείας στην εργασία. Οι δεξιότητες αυτές είναι απαραίτητες για τη διαχείριση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και του εργασιακού άγχους, διασφαλίζοντας ένα υγιές και παραγωγικό περιβάλλον εργασίας για όλους τους εργαζόμενους.

Παρουσίαση ιστοσελίδας

Είμαστε ενθουσιασμένοι με την παρουσίαση της ιστοσελίδας του έργου μας! Επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://mh4hrm.eu/> για να ενημερώνεστε για τις τελευταίες ειδήσεις, εκδηλώσεις και εξελίξεις. Θα έχετε επίσης πρόσβαση σε όλα τα εργαλεία και τις πληροφοριακές πηγές που σχετίζονται με την ευεξία στον χώρο εργασίας.

Επερχόμενη συνάντηση στην Κροατία

Η επόμενη συνάντησή μας έχει προγραμματιστεί στην Κροατία για το Σεπτέμβριο. Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης, θα συζητήσουμε τους στόχους που επιτεύχθηκαν στο δεύτερο πακέτο εργασίας και θα συνεχίσουμε να επικεντρωνόμαστε στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων που είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία των εργαζομένων. Μείνετε συντονισμένοι για περισσότερες ενημερώσεις καθώς προχωρούμε στην αποστολή μας για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας στους ευρωπαϊκούς χώρους εργασίας.



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO



ALMA MATER STUDIUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA



idec



ELINYAE

FUNDACIÓN **equipo humano**
INNOVATIVE ACTIONS FOR A PEOPLE-CENTRED EUROPE



PREVIFORM
Laboratorijsko Preizkušanje, Izpolnjevanje
in Spremljanje Teloživeskega Življenja

Το περιεχόμενο της παρούσας έκδοσης αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, δηλαδή τις απόψεις των εταίρων του έργου MH4HRM. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιλαμβάνει.