

Potřeba **psychohygieny** v pracovním prostředí: Lepší rozdělení práce znamená čas pro sebe



Zlepšení péče o duševní pohodu našich zaměstnanců a lepší rozdělení práce mohou mít výrazný pozitivní dopad na úspěch naší organizace.

V následujících bodech si představíme, z jakých důvodů je péče o duševní pohodu klíčová pro **dosažení společných cílů organizace** s radostí a efektivitou, a jakým způsobem dokáže navodit výhody v podobě vyšší produktivity, lepší kvality práce a příznivější pracovní atmosféry.



Zlepšená duševní pohoda

Efektivní psychohygienu a lepší rozdělení práce vedou k nižšímu stresu a lepší duševní pohodě zaměstnanců. Možnost mít čas pro sebe a oddělit pracovní a osobní život tak může významně ulehčit od psychického tlaku.



Zvýšená produktivita

Kvalitní psychohygienu a vhodné rozdělení pracovních úkolů mohou vést k efektivnější práci. Pokud mají zaměstnanci možnost odpočinout si a obnovit energii, zvyšuje to pravděpodobnost, že budou schopni plně využívat svůj pracovní potenciál.



Snížená fluktuace zaměstnanců

Neziskové organizace, které dbají na psychohygienu a umožňují lepší rozdělení práce, mohou očekávat nižší míru odchodu zaměstnanců. Lidé jsou více motivováni zůstat v pracovním prostředí, které podporuje jejich celkový duševní a emocionální blahobyt.



Zlepšená kvalita práce

Mentální rovnováha zaměstnanců může pozitivně ovlivnit kvalitu jejich práce. Snížený tlak a vyšší míra spokojenosti často přispívají k vyššímu a kvalitnějšímu výkonu.



Větší loajalita zaměstnanců

Nezisková organizace, která se stará o psychohygienu a respektuje potřebu času pro sebe, může očekávat větší loajalitu svých zaměstnanců. Zaměstnanci mají tendenci zůstat organizaci, která se stará o jejich celkový prospěch.



Snížení absencí

Lepší psychohygienu může také přispět ke snížení počtu absencí způsobených duševními a emocionálními problémy. Zaměstnanci mají větší šanci zůstat zdraví a produktivní, když mají prostor pro regeneraci a odpočinek.

Celkově lze říci, že vytváření pracovního prostředí, které respektuje a podporuje psychohygienu, má **pozitivní vliv na zaměstnance i na celkovou výkonnost organizace**. Z výše uvedených informací zároveň vidíme, že všechny získané benefity spolu vzájemně souvisejí.

Zajímá vás, jak zajistit vhodné podmínky pro psychohygienu právě u vaší neziskové organizace? Kontaktujte **Kateřinu Brunčíkovou** pro informace o **Programu týmového rozvoje**, nebo si sjednejte osobní schůzku na tel. č.: **733 755 817**.