

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

# بسته اطلاعاتی نظام خودمراقبتی در سازمان‌ها

## یک عمر سلامت، با خود مراقبتی

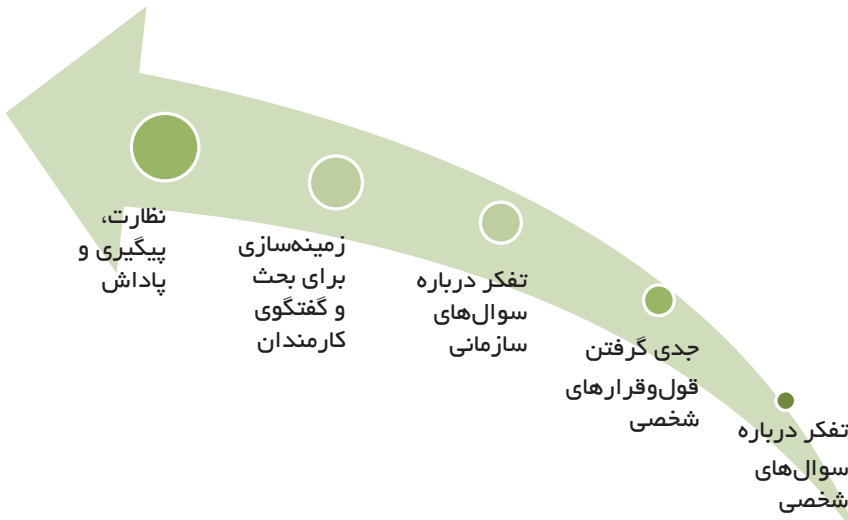
هفته سلامت  
۱۳۹۳ اردیبهشت



خودمراقبتی سازمانی

## خودمراقبتی سازمان یافته

به مقوله‌هایی مانند خودمراقبتی و ارتقای سلامت، رویکردهای مختلفی می‌توان داشت. رویکردی که در این بسته اطلاعاتی مورد توجه قرار گرفته، رویکردی است که می‌کوشد برنامه‌ای راهبردی در اختیار مدیران سازمان‌ها قرار دهد تا آنها بتوانند علاوه بر افزایش اثربخشی سازمان خود، انگیزه خودمراقبتی را در کارمندان خود افزایش داده و زمینه را برای حفظ و ارتقای سلامت آنها مهیا کنند.



سوال‌های سازمانی	سوال‌های شخصی
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف سازمان ما از سلامت و ارتقای سلامت چیست؟</li> <li>- چگونه عملکرد سازمان خود را ارتقا بدهیم تا اثربخشی بیشتری داشته باشیم و در ضمن، سلامت کارمندانمان هم حفظ شود؟</li> <li>- تعریف سازمان ما از رشد کاری مطلوب چیست؟</li> <li>- چه تغییراتی باید در سازمان‌مان به وجود بیاوریم؟ و چگونه؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سلامت و شادی من در گروی چیست؟</li> <li>- چه عاملی می‌تواند به من انگیزه بدهد تا بیشتر کار کنم؟</li> <li>- من دنبال ایجاد چه تغییراتی هستم؟</li> <li>- قول و قرارهای من با خودم چیست؟</li> <li>- من به چه حمایتی نیاز دارم و از کجا باید آن را تامین کنم؟</li> </ul>

آغاز خودمراقبتی از راس هرم

مدیریت سالم و پویا در پی این است که تغییرات مطلوب و سلامت‌بخشی در رفتار کارمندان و عملکرد سازمان خود به وجود آورد و شروع از خود، بهترین سرآغاز است.



می‌توانید با الگوسازی‌های مطلوب برای کارمندان، زندگی‌تان را به زندگی پویایی تبدیل کنید که به شما حس موفقیت بدهد، شادتان کند و تغییرات مثبت به وجود بیاورد.

فعالیت در حوزه سلامت

فعال بودن در حوزه سلامت از آنجایی آغاز می‌شود که شما برای سلامت خود و کارمندان‌تان ارزش قایل شوید و این نظام ارزشگذاری را در سازمان خود تسری دهید.

- ۱ **خودتان را بشناسید:** هدف، ارزش‌های محوری و نقاط اتکای سلامت و شادی خود و سازمان خود را بشناسید و با کارمندان در میان بگذارید.
- ۲ **مراقب جسم و روحتان باشید:** از سلامت جسمی و عاطفی خود و کارمندان‌تان مراقبت کنید.
- ۳ **مثبت‌اندیش باشید:** شکرگزار و مثبت‌اندیش باشید و درباره انعطاف‌پذیری و توان تغییر خودتان و کارمندان‌تان خوش‌بین باشید.
- ۴ **باانگیزه باشید:** یاد بگیرید و به کارمندان خود یاد دهید که باید از هرچه الهام‌بخش است، انرژی گرفت و با انگیزه بیشتری به کار و تلاش پرداخت.
- ۵ **برای موفقیت برنامه داشته باشید:** برنامه‌ها و نقشه‌های شفاف برای موفقیت سازمان خود در تمام زمینه‌ها تدارک ببینید.
- ۶ **روابط حمایتگر را توسعه دهید:** روابطی را که از رشد و سلامت شما و کارمندان‌تان حمایت می‌کند، تقویت کنید.
- ۷ **منابع مالی سازمان را توسعه دهید:** آگاهی اقتصادی خود را ارتقا دهید و برای کسب آنچه می‌تواند باعث سلامت شما و کارمندان‌تان شود، برنامه داشته باشید.
- ۸ **نتیجه بگیرید:** کار و زندگی‌تان را طوری ساماندهی کنید که به نتایج مطلوب خودتان، کارمندان‌تان، سازمان‌تان و جامعه‌تان بینجامد.
- ۹ **همیشه در حال یادگیری باشید:** برای رشد و یادگیری روزافزون، همیشه در حال یادگیری باشید و از تجربه‌هایتان درس بگیرید.

ارتقای سلامت پویا؛ کانون توجه خودمراقبتی

پنج فرآیند قدم به قدم برای ارتقای نظام خودمراقبتی در یک سازمان می‌تواند به این شکل طراحی شود:

فعالیت در  
حوزه سلامت  
را تمرین  
کنید و از  
نتایج آن  
لذت ببرید

به قول و قرارتان  
پایبند باشید و  
برای دستیابی به  
اهدافتان، برنامه  
داشته باشید

به پرسش‌های  
پیشگیرانه  
فکر کنید

به پرسش‌های  
ارتقای سلامت  
فکر کنید

حق سلامت،  
شادی و موفقیت  
را برای خود و  
کارمندان خود  
به رسمیت  
بشناسید

### پرسش‌های ارتقای سلامت

سلامت و شادی من (و اعضای سازمان) در گروی چیست؟  
من دنبال ایجاد چه تغییراتی در خودم (و اعضای سازمان) هستم؟  
قول و قرارهای من با خودم (و اعضای سازمان) چیست؟  
من (برای سلامت اعضای سازمان) به چه حمایتی نیاز دارم و از کجا باید آن را تامین کنم؟

### پرسش‌های پیشگیرانه

چه چیزی باعث می‌شود من بیش از حد کار کنم؟ و کارمندانم چطور؟  
کدام نیازهای ناخودآگاه باعث می‌شوند من بیش از حد کار کنم؟ و کارمندانم چطور؟  
چه چیزی برای من الهام‌بخش است و به من انگیزه می‌دهد؟ و برای کارمندانم چطور؟  
نیازهای فوری فوتی من چیست؟ و نیازهای کارمندانم چطور؟

ضرورت تاکید بر یادآورهای خودمراقبتی

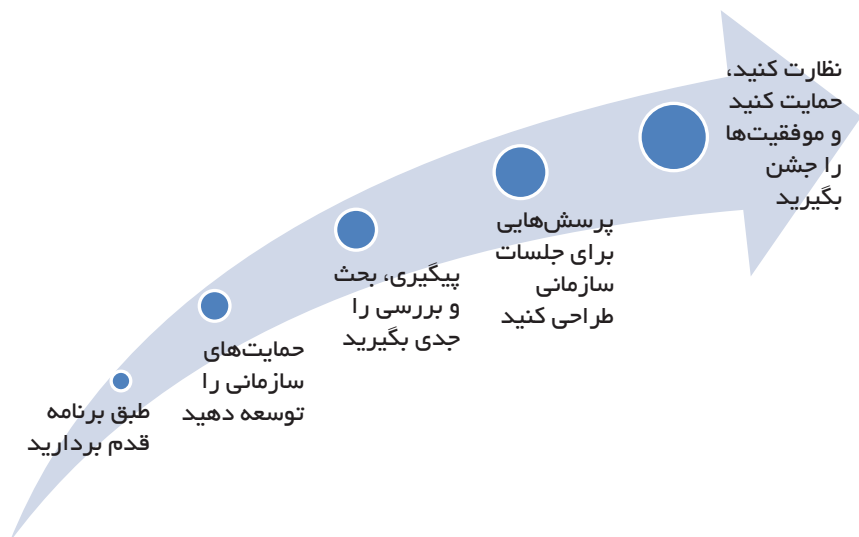
ورزش  
تغذیه سالم  
خواب و استراحت کافی  
روابط حمایتگر  
برقراری تعادل بین کار و زندگی  
مثبت‌اندیشی  
دسترسی به منابع الهام‌بخش  
یادگیری مداوم  
طرح و برنامه برای موفقیت  
توسعه منابع مالی  
نتیجه‌گرایی در کار  
اختصاص زمانی به تفریح



ورزش یکی از

یادآورهای مهم مفهوم

خودمراقبتی است



طرح پرسش‌های اساسی برای جلسه سازمانی

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• آیا به روندهای تصمیم‌گیری کارآمدتری نیازمندیم؟</li> <li>• آیا به جلسات گروهی کارآمدتری نیازمندیم؟</li> <li>• آیا اهداف و غایت‌های مطلوب سازمان‌مان برای خودمراقبتی و ارتقای سلامت، شفاف‌سازی می‌خواهد؟</li> <li>• آیا تعهدات کارمندان و سازمان‌مان به شفاف‌سازی بیشتری احتیاج دارند؟</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• غایت مطلوب ما (در سلامت و موفقیت) و غایت مطلوب سازمان ما چیست؟</li> <li>• چه نوع رشد سازمانی مطلوب ماست؟</li> <li>• آیا به شفافیت بیشتری در چشم‌انداز، مأموریت و اهدافمان نیازمندیم؟</li> <li>• چه تغییراتی باید ایجاد کنیم تا سازمان کارآمدتری داشته باشیم؟ چگونه سلامت خود و سازمان‌مان را ارتقا بدهیم؟</li> <li>• آیا به شفافیت بیشتری در طرح‌ها و توقعاتمان نیاز داریم؟</li> </ul> |
|--|---|

حمایت از کارمندان سالم و فعال در زمینه خودمراقبتی

از کارمندان سالم و فعال در زمینه خودمراقبتی، حمایت و آنها را تشویق کنید تا دیدگاهها و معیارهای تشویقی سازمان شما برای همه کارمندان روشن شود و انگیزه خودمراقبتی در بین آنها افزایش یابد.

