

Címjavaslatok:

Miért jó a munkahelyeknek, ha ellent merünk mondani a főnökünknek? - Innovatív lépéssel kerülhetünk közelebb a pszichológiai biztonsághoz

Négy kérdéskör, amelyből (szinte) minden kiderül - Mennyire vagyunk biztonságban a munkahelyünkön?

A pszichológiai biztonság nem csupán egy szlogen - Négy kérdésből kiderül, hogy mennyire egészséges egy munkahely

Egy nemzetközi kutatás szerint a megkérdezett dolgozók 45%-a nem érzi biztonságosnak, hogy a munkahelyén jelezze a hibákat, problémákat.¹ Bár a felmérés nem Magyarországon készült, bizonyára sokak számára ismerős lehet ez az érzés. Sokszor hangzik el a munkahelyeken, hogy lehet kérdezni, hibázni vagy visszajelzést adni akár a vezetőknek is. A gyakorlatban azonban gyorsan kiderülhet, hogy ez nem mindig olyan egyszerű: a megfelelő, biztonságos környezetet nem hangzatos szlogenekkel, hanem hétköznapi, látszólag akár apró lépésekkel lehet megteremteni. Erről szól a pszichológiai biztonság, amelynek kiépítéséért a Mindwell Pszichológiai Központ gyakorlati eszközökkel is dolgozik.

A pszichológiai biztonság a hétköznapi életben mutatkozik meg

A pszichológiai biztonságról egyre több szervezet beszél, de attól még nem lesz egy csapat nyitottabb, vagy elfogadóbb, hogy egy szervezetfejlesztés keretein belül felírták egy kartonpapírra. Sokkal többet árul el a működésről, hogy mi történik akkor, amikor valaki hibázik, visszakérdez, vagy egyszerűen kifejezi, hogy nem ért egyet egy vezetőségi döntéssel. A pszichológiai biztonság éppen ezért nem lehet csupán egy employer brandingnél használt szlogen, hanem a vezetőknek, a HR-nek és a csapattagoknak is nap mint nap aktívan kell tenniük azért, hogy megteremtsék, illetve fenntartsák ezt a légkört.

Dr. Dura Mónika, a Mindwell Pszichológiai Központ alapítója és vezetője a saját bőrén is megtapasztalta, hogy miért fontos a pszichológiai biztonságért dolgozni. Előfordult, hogy egy nagyvállalat vezetője kereste fel azzal a felismeréssel, hogy a mai világban a legnagyobb kihívás egy olyan csapatot létrehozni és fenntartani, amelynek a tagjai mernek kérdezni, hibázni, és képesek tanulni. A vezető elmondta, hogy Mónika szavait hallva tudatosult benne, hogy a pszichológiai biztonság legalább annyira fontos tényezője a sikernek, mint a megfelelő stratégia, vagy a helyes üzleti döntések. Éppen ezért a Mindwell csapatával együtt nap mint nap tesznek azért, hogy a pszichológiai biztonság minél több emberhez eljusson.

„A pszichológiai biztonság legfontosabb alappillére számomra az, hogy egy csapatban a kérdés, a hibázás, vagy a kritika megfogalmazása nem stresszforrásként, hanem tanulási és fejlődési lehetőségként van jelen. Ahhoz viszont, hogy ez kialakuljon, nem elég azt mondani, hogy nálunk bátran lehet őszintének lenni: meg kell teremteni azokat a hétköznapi helyzeteket, amelyekben a csapattagok a saját élményeiken keresztül is megtapasztalják az egészséges munkahelyi működést és a pszichológiai biztonságot.” - mondta Dr. Dura Mónika, a Mindwell Pszichológiai Központ alapítója és vezetője.

A jó kérdés közelebb visz a valódi megoldáshoz

A Mindwell Biztonságos? Biztonságos. kártyapaklijának célja nem az, hogy kész válaszokat adjon a csapatoknak, hanem hogy olyan beszélgetéseket indítson el, amelyekre a hétköznapiakban sokszor nincs lehetőség. A kérdések négy területet járnak körül: a közös szabályokat, a hibázást, a kérdezést és a visszajelzést. A beszélgetés fokozatosan halad az általánosabb témáktól a csapat saját működéséig, a felvetett témáknál pedig nincs jó, vagy rossz válasz. Az egyszerűbb felvetésektől kezdve a mély témákig mindenféle kérdéssel találkozhatunk, így egy frissen alakult és egy évek óta összeszokott csapat számára is egyformán hasznos lehet.

Mit tekintünk hibának? Merünk beszélni róla? Hogyan reagálunk rá? Van lehetőség arra, hogy egy ilyen helyzetből a csapat tanuljon? Ilyen, és ehhez hasonló kérdésekkel segíti a munkahelyi pszichológiai biztonság megteremtését Dr. Dura Mónika és szakértői csapata. A kérdések nem elméleti válaszokat keresnek, és nem sugallmazznak semmilyen "helyes" választ: arra hivatottak, hogy láthatóvá és kimondhatóvá tegyék az egyébként is meglévő dinamikákat, esetleges feszültségeket, vagy épp közös értékeket.

Nem kell hozzá különleges alkalom

A kártyapakli csapatépítő elvonuláson, workshopon, vezetőfejlesztésben, team coachingban vagy akár egy meeting részeként is használható. Egy vezető, HR-es vagy szervezetfejlesztő is beépítheti a munkájába, de a kérdések önálló csapatbeszélgetés elindítására is alkalmasak. A Mindwell számára a kártyapakli egy újabb gyakorlati eszköz ahhoz, hogy a pszichológiai tudás közelebb kerüljön a munkahelyi mindennapokhoz. A Mindwell pszichológusai kiemelten fontosnak tartják, hogy elméleti és gyakorlati eszközöket egyaránt biztosítsanak a pszichológiai biztonság megteremtéséhez, elmélyítéséhez. Éppen ezért mindamellett, hogy a Pszichológiai biztonság a munkahelyen című mű szakmai lektoraiként magyar nyelven is elérhetővé tették a témához kapcsolódó tudásanyagot, a kártyapakli jól feltett kérdéseivel a mindennapokba is segítenek beépíteni az olvasottakat.

Forrás

1:

<https://mhfaengland.org/news-and-blogs/the-cost-of-workplace-silence-nearly-half-of-employees-feel-unsafe-speaking-up-at-work-new-research-reveals/>

A sajtóanyaghoz tartozó kreatív elemek itt találhatóak:
<https://drive.google.com/drive/folders/1HL4x8RtuwZGLot9GJ3FdVU34auoW9HIS?usp=sharing>

Sajtókapcsolat

Tóth Boglárka

hello@agencenajoua.com

A Mindwell Pszichológiai Központról

A Mindwell Pszichológiai Központ budapesti pszichológiai központ, amely gyermekeknek, kamaszoknak, fiatal felnőtteknek, felnőtteknek, pároknak és családoknak nyújt szakmai támogatást lelki, önismereti és kapcsolati kérdésekben. A központ szemléletében kiemelt szerepet kap a mentális egészség megőrzése, a prevenció és az edukáció: célja, hogy a pszichológiai tudás közérthetően, hitelesen és minél szélesebb körben váljon elérhetővé. A Mindwell szakemberei személyre szabott konzultációkkal, terápiás folyamatokkal és edukációs tartalmakkal támogatják a hozzájuk fordulókat abban, hogy tudatosabban kapcsolódjanak önmagukhoz, családjukhoz és környezetükhöz.

