

Psychické dopady na pracovný výkon zamestnancov pracujúcich z domu a ako im predchádzať**Duševné zdravie**

- Ako ho môžeme definovať?
- Zdroje duševného zdravia a rizikové faktory.

Faktory súvisiace s organizáciou práce z domu

- Vytvorenie vhodného pracovného prostredia pre prácu z domu, tak aby sa eliminovali nepriaznivé vplyvy na duševné zdravie zamestnanca.
- Ako pomôcť zamestnancom pri vytvorení vhodných podmienok pre prácu v prostredí domova?
- Ako upraviť svoj pracovný režim tak, aby práca z domu bola efektívna? (začiatok práce, plánované prestávky, stanovenie pevného harmonogramu, strava, pohyb a cvičenie, a pod.). Psychohygiena pri práci z domu.
- Faktory ovplyvňujúce koncentráciu (členovia domácnosti, domácnosť...)

Vplyv práce z domu na duševné zdravie

- Aké sú výhody a aké sú nevýhody práce z domu v súvislosti s psychikou a s vplyvom na duševné zdravie?
- Ako sa vysporiadať s dlhodobou prácou z domu ?
- Ako eliminovať stratu motivácie? Nástroje na zvýšenie motivácie.
- Sebadisciplína, problém sústrediť sa, strata kreativity, ako minimalizovať rozptýlenia.
- Práca z domu a sociálne odlúčenie. Akými formami je možné nahradiť chýbajúci priamy kontakt s kolegami, ktoré by nahradili pravidelný kontakt na pracovisku, možnú vzájomnú výmenu názorov a nápadov (využívanie online tímových stretnutí, online porady, brainstorming, komunikácia, telefonovanie, spätná väzba a iné).

Duševná kondícia a produktivita zamestnanca

- Aké sú dopady zníženej duševnej kondície na produktivitu zamestnanca a jeho pracovný výkon?
- Ako postupovať, keď spozorujete, že duševná kondícia zamestnanca klesá? Aké príznaky by sme si mali všímať? Kedy je nevyhnuté spozornieť?
- Ako môžeme postupovať v rámci pomoci zamestnancovi na pracovisku a v súkromí.

Možnosti odbornej pomoci

- Kedy a na koho sa obrátiť v prípade potreby odbornej pomoci?