WSAVA Global Veterinary Community

WSAVA Professional Wellness Group

# Δημιουργία περιβάλλοντος ευεξίας στο κτηνιατρείο σας με 6 βασικά βήματα

**Η φύση του κτηνιατρικού επαγγέλματος συνεπάγεται ότι πολλές ομάδες εργάζονται υπό δύσκολες συνθήκες, με τα επίπεδα άγχους να φτάνουν σε απαράδεκτα υψηλά σημεία. Ωστόσο, είναι απολύτως εφικτό να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον στο οποίο κάθε μέλος της ομάδας σας συμμετέχει, έχει κίνητρο και διαθέτει τα κατάλληλα εφόδια ώστε να αποδίδει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του.**

## ΒΗΜΑ 1



### Να είστε ανοιχτοί σε συζητήσεις με τα μέλη της ομάδας σας ώστε να απενοχοποιήσετε το θέμα της ψυχικής υγείας

- Στοχεύστε στη δημιουργία υποστηρικτικού και ανοιχτού περιβάλλοντος, στο οποίο διασφαλίζεται η ψυχολογική τους ασφάλεια
- Βάλτε σαφή όρια
- Βοηθήστε τους να διαχειρίζονται τον χρόνο τους και να κάνουν τα προβλεπόμενα διαλείμματα. Όταν βρίσκονται εκτός ωραρίου εργασίας, βεβαιωθείτε ότι όντως δεν εργάζονται!

## ΒΗΜΑ 2



### Μια ομάδα που συνεργάζεται είναι μια ευτυχισμένη ομάδα

- Επιδιώξτε τη βέλτιστη αξιοποίηση των συνδυαστικών δεξιοτήτων και της εμπειρίας της ομάδας
- Δώστε το παράδειγμα αναγνωρίζοντας τις επιτυχίες
- Ενθαρρύνετε εποικοδομητικές συζητήσεις σχετικά με τις προκλήσεις και την ανασκόπηση δύσκολων περιστατικών

## ΒΗΜΑ 3



### Η σωματική άσκηση είναι ένα φανταστικό μέσο αντι-στρες μέσο

- Παρέχετε εγκαταστάσεις που επιτρέπουν στα μέλη της ομάδας να ασκούνται κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων τους
- Παρέχετε ένα «ήσυχο δωμάτιο», ξεχωριστό από το δωμάτιο του προσωπικού
- Προσφέρει στα μέλη της ομάδας έναν χώρο για να χαλαρώσουν κατά τη διάρκεια ή μετά από μια απαιτητική βάρδια

## ΒΗΜΑ 4



### Θεσπίστε διαδικασίες διαχείρισης ανθρωπίνου δυναμικού

- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη της ομάδας είναι εξοικειωμένα με αυτές
- Φροντίστε να πραγματοποιούνται τακτικές ατομικές συναντήσεις με κάθε μέλος της ομάδας
- Αξιοποιήστε τις για να συζητήσετε την απόδοση και να θέσετε στόχους, να παρέχετε ενθάρρυνση ή να εκφράσετε προβληματισμούς

## ΒΗΜΑ 5



### Προγράμματα καθοδήγησης βοηθούν τα νέα μέλη της ομάδας να νιώθουν ότι έχουν κάποιον στον οποίο μπορούν να απευθυνθούν

- Είναι ιδανικό για νεαρούς αποφοίτους να ακολουθούν έναν μέντορα στην αρχή
- Ένα πρόγραμμα καθοδήγησης μπορεί επίσης να επηρεάσει θετικά την εμπειρία και την αυτοπεποίθηση της ομάδας σας
- Ο μέντορας παρέχει πολύτιμη υποστήριξη και καθοδήγηση σε εργαζομένους κάθε επιπέδου

## ΒΗΜΑ 6



### Έρευνες δείχνουν ότι το να βοηθάμε τους άλλους μας κάνει πιο ευτυχισμένους

- Προσφέρετε στην ομάδα σας μία ημέρα άδειας μετ' αποδοχών ετησίως, για να στηρίξουν τη φιλανθρωπική/φιλοζωική οργάνωση της επιλογής τους
- Ή καλέστε την ομάδα να επιλέξει τη φιλανθρωπική οργάνωση της χρονιάς
- Διοργανώστε εκδηλώσεις συγκέντρωσης πόρων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους για τη στήριξη της επιλεγμένης οργάνωσης

**Αυτό το υλικό δημιουργήθηκε μετά από συζήτηση σε πάνελ με τίτλο «Πρακτικές συμβουλές για την εφαρμογή της ευεξίας στο κτηνιατρείο», στο πλαίσιο του συνεδρίου WSAVA 2023. Ευχαριστούμε όλους τους συμμετέχοντες για τη συμβολή τους.**

**Επισκεφθείτε αυτόν τον σύνδεσμο για περισσότερο υλικό που μπορεί να σας βοηθήσει, από την Ομάδα Επαγγελματικής Ευεξίας της *WSAVA*, συμπεριλαμβανομένου του Πιστοποιητικού Επαγγελματικής Ανάπτυξης και Προσωπικής Ευεξίας της *WSAVA*.**

**WWW.WSAVA.ORG**

**ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΚΙΝΗΣΗ ΚΤΗΝΙΑΤΡΩΝ**