



Konferencja

23.04.2024 w Poznaniu

Zarządzanie dobrostanem
psychicznym w miejscu
pracy: kluczowe kroki
i skuteczne strategie

ZAPROJEKTOWANE PRZEZ

LUDZI
Z PASJĄ!



fundacja
kultury
bezpieczeństwa



the calm
Human well-bing

Projekt sfinansowany ze środków Rządowego Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030

Patron
medialny:





Neuroróżnorodność w pracy: nowe spojrzenie na różnice indywidualne.

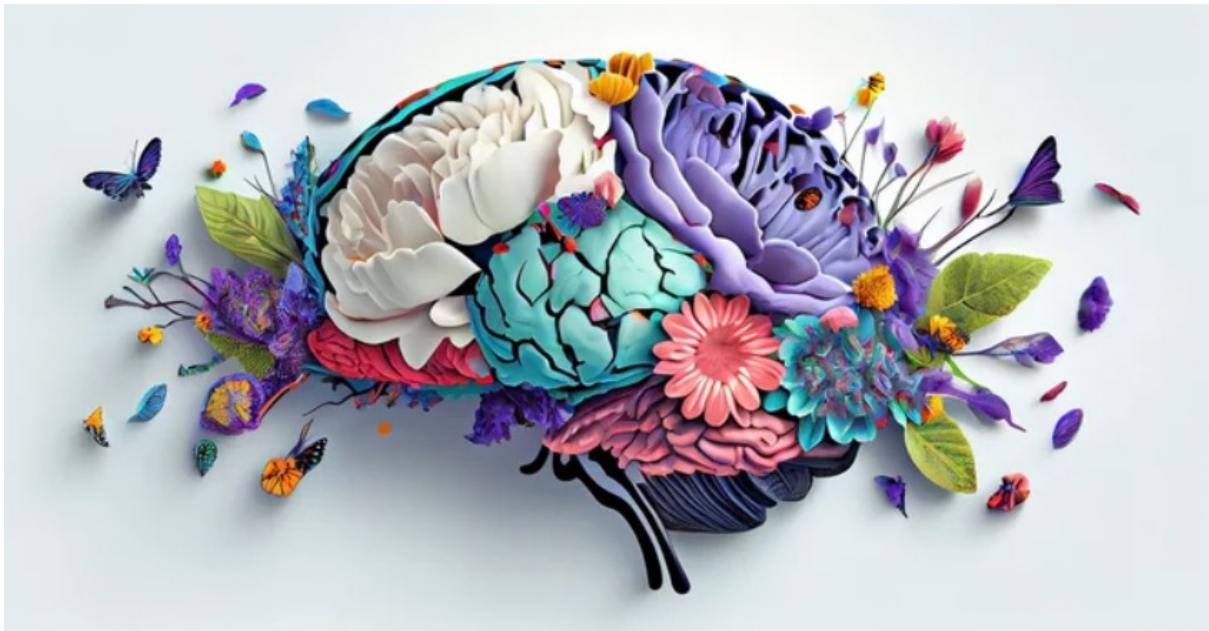
Marcelina Przykaza

Specjalistka psychologii i prawa pracy

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Neuroróżnorodność w pracy: nowe spojrzenie na różnice indywidualne.



Plan prezentacji:

- Czym jest neuroróżnorodność?
- Jakie wyzwania stoją przed osobami neuroatypowymi?
- Co możesz zrobić jako pracodawca, aby wspierać i wykorzystać w pełni unikatowy potencjał osób neuroatypowych w Twojej firmie?

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu
pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

„Te różnice są często źle rozumiane”

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Podejmowanie prób zrozumienia

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Wieloletnie badania naukowe
demonstrują, że skuteczne strategie
zarządzania dobrostanem psychicznym
w miejscu pracy mogą przyczynić się
do zwiększenia produktywności i
związanych z tym korzyści. Kluczowe kroki
w tym celu to: ocena potrzeb, wdrożenie
programów, monitorowanie postępów i
komunikacja. Wdrożenie skutecznych
strategii może przyczynić się do
zwiększenia dobrostanu psychicznego
w miejscu pracy, co może przyczynić się
do zwiększenia produktywności i
związanych z tym korzyści.

Konferencja:

Zarządzanie dobrostaniem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Czym jest neuroróżnorodność?



Neuroróżnorodność jest koncepcją, która zakłada, że **istnieje naturalna różnorodność w funkcjonowaniu mózgu**. Odnosi się zatem do tego, że każdy z nas ma trochę inny system nerwowy. Różnice mogą dotyczyć przetwarzania informacji i bodźców, organizacji ich w mózgu i sposobów reagowania na nie oraz sposobów uczenia się.

Koncepcja neuroróżnorodności skupia się głównie na powszechnych różnicach **neurokognitywnych**, czyli tych związanych ze zmysłami, mózgiem i umysłem, które wpływają na tożsamość i codzienne funkcjonowanie.

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Kogo dotyczy?



- Szacuje się, że w spektrum neuroróżnorodności mieści się nawet 1/5 polskiego społeczeństwa.
- **2% spośród 400 tys. osób w spektrum autyzmu jest aktywnych zawodowo.**

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Neuroróżnorodność – bariery w zatrudnieniu



Blisko 50% osób pełniących funkcje kierownicze **nie czuje się komfortowo** zatrudniając osobę neuroatypową.

Główna przyczyna: brak wiedzy i strach

- na podstawie badań przeprowadzonych przez Institute of Leadership and Management oraz organizację Infinite Autism

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

O czym konkretnie mówimy?

Neuroatypowość

Spektrum autyzmu

ADHD

Dysleksja

Dysgrafia

Dyskalkulia

- trudność w budowaniu więzi
- kłopoty z komunikacją
- trudności ze stosowaniem mowy potocznej, idiomatycznej
- mowa może być przekoloryzowana albo bardzo formalna
- nadwrażliwość na hałas
- nadwrażliwość na dotyk
- nadwrażliwość na zapachy
- nadwrażliwość na światło
- nieadekwatny kontakt wzrokowy
- mniejsza wrażliwość na ból
- fascynacje określonymi tematami
- preferencja niezmienności otoczenia

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Neuroatypowość

Spektrum autyzmu

ADHD

Dysleksja

Dysgrafia

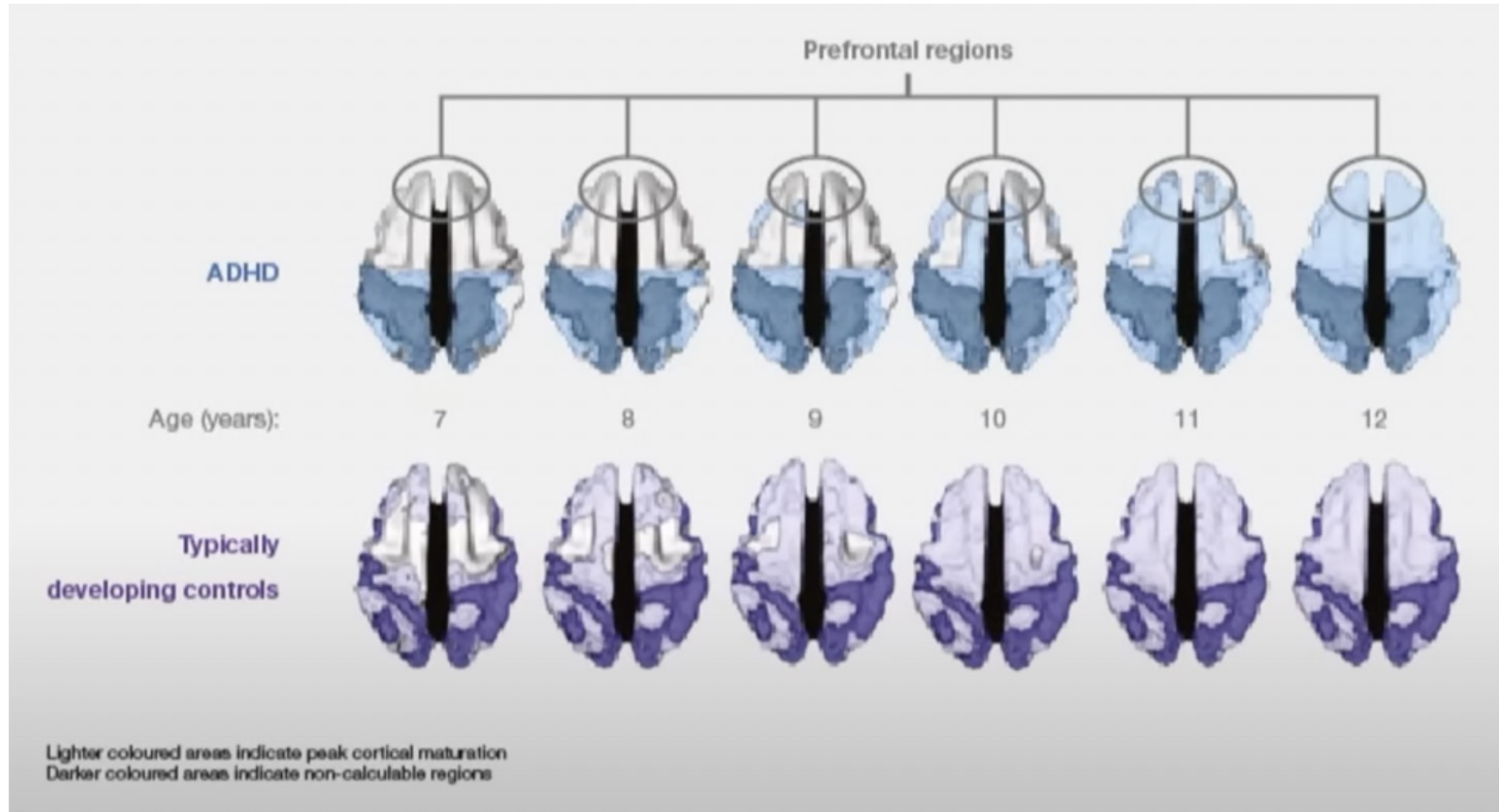
Dyskalkulia

- trudności ze słuchaniem
- gubienie rzeczy i zapominanie ich
- unikanie ważnych dat i wydarzeń
- niekontrolowanie czasu i trudności z planowaniem
- niedokańczanie spraw, czyli "łapanie kilku srok za ogon"
- permanentne odczuwanie niepokoju i zniecierpliwienia
- wchodzenie w słowo, przerywanie wypowiedzi innych
- wykonywanie obowiązków na ostatnią chwilę, zwlekanie
- nadmierna gadatliwość, nieopanowana chęć "wylania" swoich myśli
- irytacja podczas oczekiwania np. w kolejce
- nieustanna potrzeba bycia w ruchu. pozory wielozadaniowości

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

ADHD



Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Neuroatypowość

Spektrum autyzmu

ADHD

Dysleksja

Dysgrafia

Dyskalkulia

- trudności w uczeniu się „na pamięć”
- problemy z zapamiętywaniem sekwencji wyrazów
- przekręcanie wyrazów
- problemy z rozpoznawaniem stron (prawa, lewa)
- trudności z czytaniem
- problemy z czytaniem na głos
- problemy z odtworzeniem usłyszanych informacji przez telefon
- przekręcanie numerów
- błędne zapisywanie liczb
- problemy z zapamiętywaniem ciągów liczbowych

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Neuroatypowość

Spektrum autyzmu

ADHD

Dysleksja

Dysgrafia

Dyskalkulia

- nieprecyzyjnie odtworzone litery, nieforemna pisownia
- litery są nazbyt odchylone od pionu i różnią się wielkością w zakresie jednego słowa
- mylenie liter w słowach
- pisownia o niepewnej, drżącej linii
- tekst jest wyzbyty ze znaków diakrytycznych, a także interpunkcyjnych
- litery niemieszczące się w wyznaczonych linijkach

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Neuroatypowość

Spektrum autyzmu

ADHD

Dysleksja

Dysgrafia

Dyskalkulia

- nieumiejętność rozumienia charakteru liczb
- trudności w wykonywaniu działań: zarówno na piśmie, jak i obliczeń pamięciowych
- liczenie na palcach, nawet w przypadku prostych operacji
- trudności z zapisywaniem i czytaniem cyfr, liczb i innych symboli matematycznych
- trudności z odejmowaniem i dodawaniem w przypadku operacji przekraczających
- problem z liczeniem ilości przedmiotów
- trudności z posługiwaniem się pojęciem czasu
- problem ze zrozumieniem i używaniem jednostek miar

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Neuroatypowość

- Dyspraksja – trudności z koordynacją ruchową i równowagą
- Zaburzenia rozwoju języka – trudności w nabywaniu języka ojczystego
- Synestezja – postrzeganie bodźca przez wiele zmysłów np. słyszenie barw

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Modele rozwoju potencjału pracownika a neuroatypowość

Model luk kompetencyjnych

- Skupienie na pokonywaniu słabości i uzupełnianiu deficytów pracowników

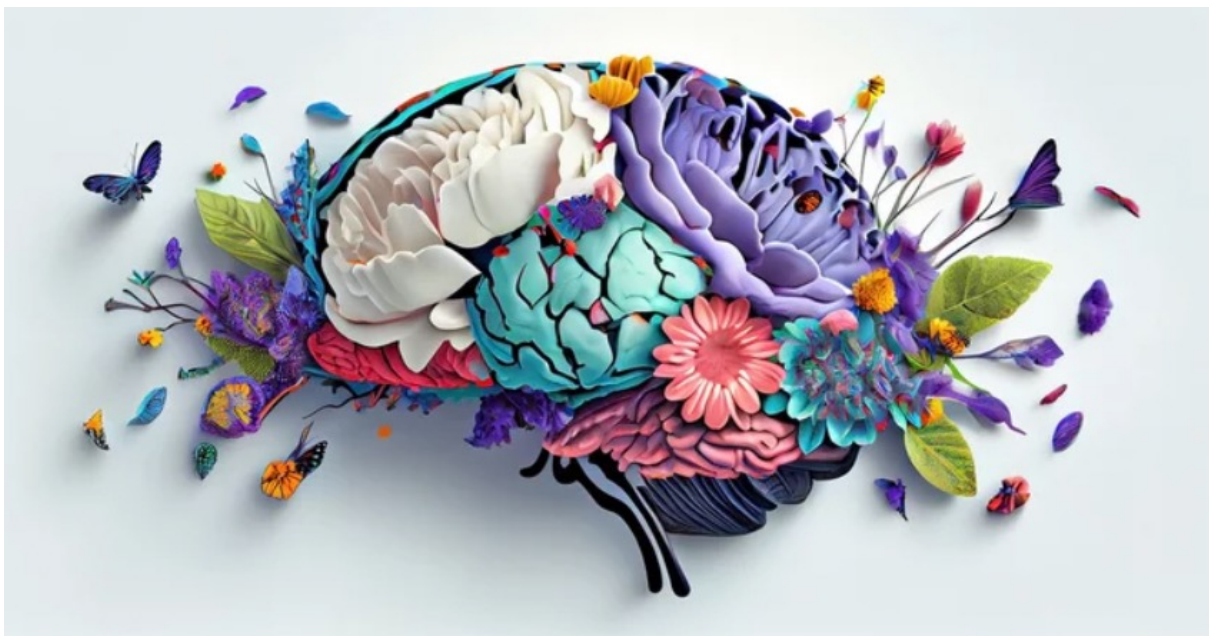
Model mocnych stron

- Poszukiwanie różnic, unikatowych cech i zasobów pracowników

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Wskaźnik unikalnych talentów a neuroróżnorodność



- W badaniu z 2015 roku prowadzonym pod przewodnictwem A. Meilleur udowodniono że **aż 63% badanych osób ze spektrum autyzmu miało co najmniej jedną szczególną umiejętność**, w tym pamięć (53%), umiejętności wzrokowo-przestrzenne (32%), czytanie (22%), rysowanie (17,5%), zdolności muzyczne (17%) i matematyczne (17%).
- Dla porównania, wskaźnik unikalnych talentów w **grupie reprezentującej ogólną populację to według tego badania 13%**.

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Spektrum autyzmu



**przyswajanie ogromnej ilości informacji,
umiejętności analityczne i matematyczne**

Konferencja:

Zarządzanie dobrom stanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

ADHD



**energia, wydajność, pomysłowość,
spontaniczność, kreatywność**

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Dysleksja



**wyobrażenia przestrzenna, rozbudowane
przetwarzanie wizualne**

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Różnorodność neuroróżnorodności

Konferencja:

Zarządzanie dobrom stanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder



Nieuwaga
(zaburzenia koncentracji i uwagi)



Impulsywność
(nadmierna impulsywność)



Hiperaktywność
(nadmierna ruchliwość)

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

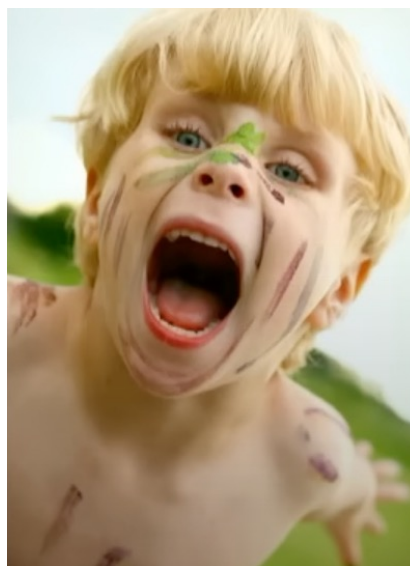
ADHD



Nieuważny



Hiperaktywno-Impulsywny



Nieuważny-hiperaktywno-impulsywny



Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Jak wspierać pracownika z ADHD?



- Zadbaj o otwartą komunikację
- Pomóż w stworzeniu rutyny
- Pomóż w planowaniu
- Przypomnij o priorytetach
- Pokaż jak zacząć zadanie
- Podziel złożone lub skomplikowane zadania na mniejsze segmenty lub części
- Pozwól pracować po swojemu
- Stwórz przestrzeń do odpoczynku

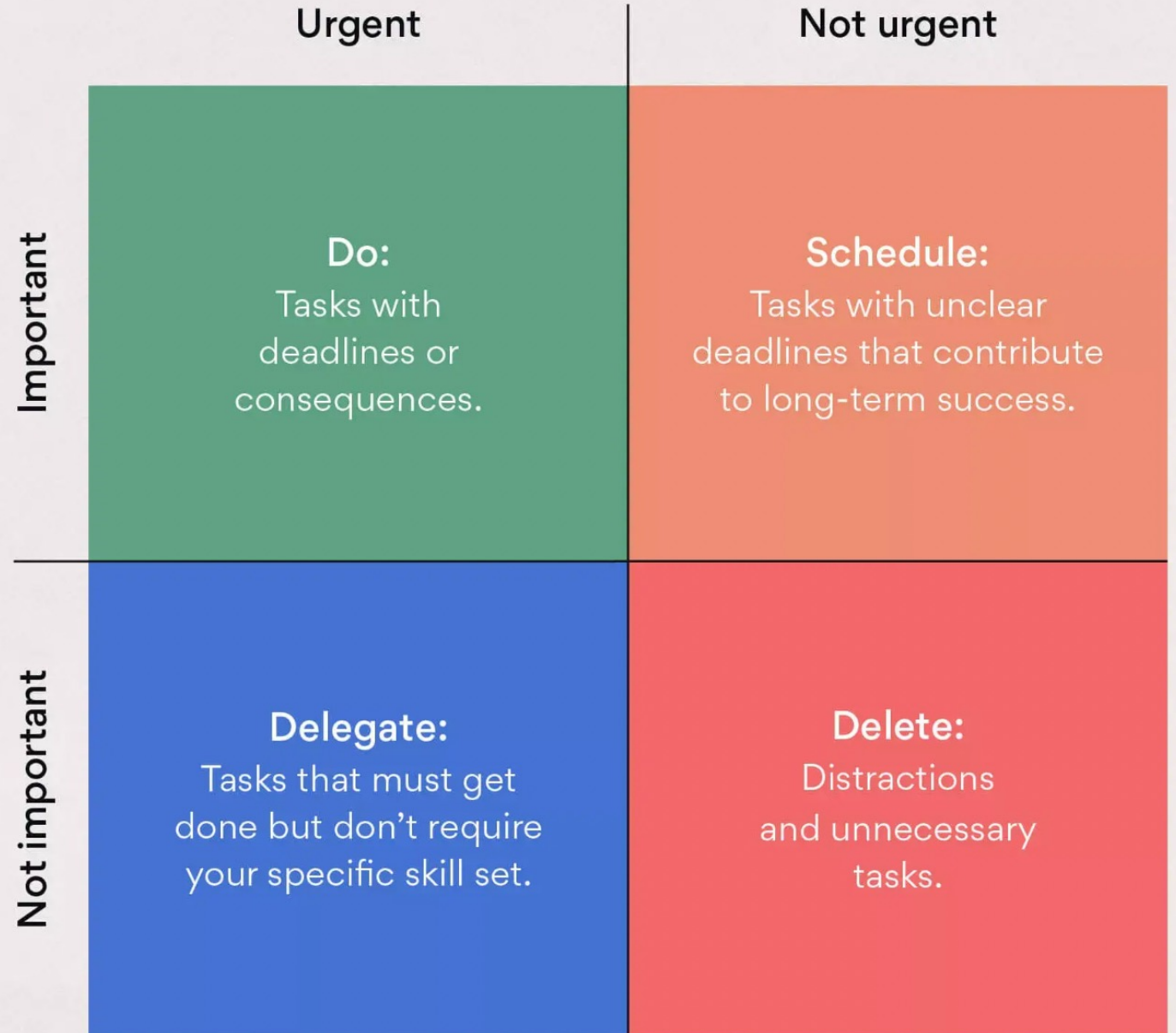
Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Jak wspierać
pracownika z ADHD?
**Przykład: planowanie
i priorytety**



The Eisenhower Matrix



Konferencja:

Zarządzanie dobrom stanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Spektrum autyzmu



Trudności w zakresie komunikacji społecznej i interakcji społecznych w wielu kontekstach

- Deficyty w zakresie odwzajemniania społeczno – emocjonalnego
- Deficyty w zakresie niewerbalnej komunikacji



Ograniczone, powtarzające się wzorce zachowań, zainteresowań lub aktywności

- Stereotypowe i powtarzające się wypowiedzi lub akty ruchowe
- Nadmierne przywiązanie do rutyny
- Hiper lub hiporeaktywność w odniesieniu do bodźców zmysłowych

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Jak wspierać pracownika w spektrum autyzmu?



- Zadbaj o otwartą komunikację i jasny przekaz informacji
- Nie namawiaj do brania udziału w sytuacjach społecznych
- Stwórz możliwość na odpoczynek od bodźców sensorycznych
- Zaplanuj i dobrze zakomunikuj każdą zmianę
- Daj czas na zaaklimatyzowanie się do zmian

Jak wspierać pracownika w spektrum autyzmu?

Przykład: Metoda TWI

TWI Instruowanie Pracowników

GŁÓWNE KROKI	WSKAZÓWKI
1. Przygotuj ucznia	<ol style="list-style-type: none">1. Stwórz swobodną atmosferę2. Określ pracę3. Dowiedz się co uczeń potrafi4. Zainteresuuj ucznia tym, czego będziesz go uczył5. Ustaw ucznia tak, aby widział
2. Zaprezentuj pracę	<ol style="list-style-type: none">1. Wyraźnie oddziel każdy główny krok2. Wyraźnie oddziel główne kroki i wskazówki3. Wyraźnie oddziel główne kroki, wskazówki oraz przyczyny występowania wskazówek
3. Sprawdź ucznia	<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń wykonuje pracę po cichu – instruktor poprawia błędy2. Uczeń wykonuje pracę podkreślając każdy główny krok3. Uczeń wykonuje pracę podkreślając każdy główny krok i wskazówki4. Uczeń wykonuje pracę podkreślając każdy główny krok, wskazówki i przyczyny występowania wskazówek
4. Nadzoruj ucznia	<ol style="list-style-type: none">1. Określ uczniowi zadanie2. Wskaż do kogo ma się udać po pomoc3. Sprawdzaj go często4. Zachęcaj by zadawał pytania5. Stopniowo zmniejszaj nadzór

Jeżeli pracownik się nie nauczył, to oznacza, że nauczyciel go nie nauczył

1

Brać odpowiedzialność za bezpieczeństwo ucznia

2

Okazywać entuzjazm wobec pracy i podkreślać znaczenie tej pracy.

3

Okazywać cierpliwość i wspierać tak długo, aż uczeń będzie w stanie wykonać pracę samodzielnie

4

Zachęcać do podejmowania wysiłku i chwalić za postawę

5

Brać odpowiedzialność za wyniki ucznia

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



Tworzenie atmosfery
zrozumienia i wsparcia w
miejscu pracy



Dostosowanie środowiska pracy
pod kątem bodźców
sensorycznych.



Jasne komunikaty i instrukcje.

Konferencja:

Zarządzanie dobrotanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Neuroróżnorodność w pracy: nowe spojrzenie na różnice indywidualne

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Marcelina Przykaza





the calm
Human well-being



the calm

Human well-being