

كمدير وقائد: مسؤولية صحتك ورفاهك هي مسؤولية المنظمة كمدير وقائد، أنت ممثل للمنظمة، وتقع على عاتقك مسؤولية ضمان تحقيق النتائج المتوقعة لتحقيق أهداف المنظمة. من المهم أن تؤدي عملك وأنت في أفضل حال لتحقيق هذه النتائج، وهذا يشمل صحتك ورفاهك. صحتك ورفاهك تؤثر بشكل مباشر على فريقك، على المنظمة وعلى الأشخاص الذين يستفيدون من خدماتها. دورك كقدوة يعني أن اعتناءك بصحتك ورفاهك يساهم في إرساء ثقافة سليمة في مكان العمل. يجب أن تخلق جوًا متوازنًا يدمج بين تحقيق أهداف العمل وبين كيفية تحقيقها. إعطاء الأولوية للعمل على حساب صحة ورفاهك، ورفاه أعضاء فريقك، قد يرسل رسالة مفادها أن الفرد قابل للاستبدال وأن الصحة ليست ذات أهمية. هناك علاقة وثيقة بين الصحة الجيدة والرفاه وبين مستويات الأداء والإنتاجية الفعالة. دورك كمدير/قائد هو أن تُخرج أفضل ما بداخل الآخرين، وأفضل ما بداخلك أنت، لتحقيق النتائج المطلوبة على مستوى المنظمة. إحساسك أنت بالرضا الوظيفي والنجاح والرفاه أمر مهم. اعتناءك بنفسك لا يقل أهمية عن الخبرة والمهارات والمعرفة التي تقدمها في إطار دورك. فإذا لم تكن في حالة ازدهار، فكيف ستكون نموذجًا يُحتذى به لفريقك؟ يمكن أن يكون لك تأثير أكثر إيجابية على المنظمة، على الأشخاص، وعلى حياتك ومشارك المهني إذا لم تهمل نفسك.