

Jesienne wsparcie dla Twoich pracowników

IV Kwartał

W IV kwartale szczególną uwagę zwracamy na **jesienną chandrę i obniżenie nastroju**, które są częstym problemem w tym okresie roku. To czas, w którym wiele osób zmagają się z **problemami emocjonalnymi** związanymi ze zmianami pogodowymi.

W tym kwartale istotne jest także promowanie **profilaktyki nowotworowej**, zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Jak powszechnie wiadomo, ten problem zdrowotny dotyczy coraz częściej ludzi w wieku zarobkowym.

Nasza oferta przeciwdziałania jesiennemu pogorszeniu nastroju

Warsztaty stacjonarne i online

PROFILAKTYKA DEPRESJI

📍 STACJONARNIE 6H 📍 STACJONARNIE 2H 💻 ONLINE 2H

Szkolenie ma na celu przekazanie uczestnikom wiedzy na temat depresji, jej mechanizmów oraz wpływu na zdrowie psychiczne. Program obejmuje identyfikację objawów depresji, które nie zawsze są widoczne, ale mogą mieć głęboki wpływ na życie codzienne. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznać symptomy depresji u siebie i innych, jak radzić sobie z trudnościami związanymi z tą chorobą oraz jak szukać pomocy w przypadku rozpoznania jej objawów. Szkolenie umożliwia także poznanie czynników zmniejszających ryzyko wystąpienia depresji oraz sposobów wspierania osób zmagających się z tą chorobą.

STRES, DEPRESJA, WYPALENIE ZAWODOWE. ROZPOZNAWANIE I PRZECIWDZIAŁANIE

TRENING UWAGAŹNOŚCI W BIZNESIE

📍 STACJONARNIE 2H 💻 ONLINE 2H

Szkolenie ma na celu wyposażenie uczestników w wiedzę na temat przewlekłego stresu, depresji i wypalenia zawodowego – jednych z najpoważniejszych wyzwań zdrowia psychicznego w środowisku pracy. Uczestnicy dowiedzą się, jak identyfikować wczesne sygnały ostrzegawcze przewlekłego stresu i wypalenia zawodowego oraz jak reagować w sytuacjach kryzysowych. Szkolenie obejmuje również techniki wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym oraz praktyczne wskazówki, kiedy i jak szukać profesjonalnej pomocy.

PERFEKCJONIZM, PROKRASTYNACJA, SYNDROM OSZUSTA.

JAK NIE UTRUDNIAĆ SOBIE ŻYCIA I OSIĄGNAĆ WIĘKSZĄ EFEKTYWNOŚĆ.

📍 STACJONARNIE 6H 📍 STACJONARNIE 2H 💻 ONLINE 4H 💻 ONLINE 2H

Dzięki szkoleniu uczestnicy będą w stanie lepiej zarządzać swoimi zasobami, pokonać wewnętrzne blokady i rozwijać umiejętności, które sprzyjają osiągnięciu sukcesów zawodowych oraz życiowej równowagi. Warsztat skupia się na analizie wyzwań związanych z perfekcjonizmem, prokrastynacją i syndromem oszusta, a także na wypracowaniu indywidualnych strategii, które pomogą przezwyciężyć te trudności w pracy i w życiu osobistym.

Webinary (1,5-2h)

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY PROFILAKTYKI NOWOTWOROWEJ KOBIEŃ I MĘŻCZYZN.

JAK FUNKCJONUJE OSOBA CHORA I JEJ RODZINA?

Szkolenie ma na celu przekazanie uczestnikom wiedzy na temat kancerogeny, czyli procesu powstawania nowotworu, oraz czynników, które mogą chronić przed zachorowaniem na raka, a także tych, które wpływają na jego progresję. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznać czynniki ryzyka nowotworów oraz jak zmniejszyć ich wpływ na zdrowie. Szkolenie uwzględnia analizę myśli, które mogą pojawić się na różnych etapach choroby, co pomaga lepiej zrozumieć proces psychologiczny, przez który przechodzi osoba chora. Uczestnicy nauczą się, jak zmotywować siebie do korzystania z badań profilaktycznych oraz jakie metody mogą wspierać osoby chorujące na raka i ich rodziny w trudnym okresie leczenia.

DIETA W ONKOPROFILAKTYCE

WIEDZA NA TEMAT DIETY, KTÓRA MOŻE WSPIERAĆ WALKĘ Z RAKIEM I ZAPOBIEGAĆ ROZWOJOWI NOWOTWORÓW.

Webinar ma na celu dostarczenie uczestnikom praktycznych narzędzi do radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu. Podczas spotkania online, uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznać źródła stresu oraz jak skutecznie reagować na napięcie zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Zajęcia obejmują techniki radzenia sobie ze stresem, które pomagają w zarządzaniu emocjami, poprawie koncentracji i utrzymaniu spokoju w trudnych sytuacjach. Uczestnicy nauczą się także metod relaksacyjnych, które wspierają regenerację i pozwalają odzyskać równowagę.

Zachęcamy do realizacji z MindHealth działań na rzecz zdrowia psychicznego, co pozwoli budować w Twojej firmie atmosferę wsparcia i zrozumienia wśród pracowników, szczególnie w tym wymagającym okresie roku.

📞 660 570 768

✉️ sprzedaz@mindhealth.pl

💻 mindhealth.pl

Razem przez każdą emocję