

10 października

Dzień Zdrowia Psychicznego

W Dzień Zdrowia Psychicznego przypominamy, jak ważne jest wsparcie emocjonalne w codziennym życiu, zwłaszcza w obliczu wyzwań, z jakimi mierzymy się w pracy i życiu prywatnym. Obniżony nastrój, stres, wypalenie zawodowe – to tylko niektóre z problemów, które mogą dotknąć każdego z nas, szczególnie w trudniejszych okresach, takich jak zmiany pór roku.

W tym dniu, oferujemy rozwiązania, które mogą pomóc:



WARSZTATY I SZKOLENIA

Pomagamy rozpoznać objawy **depresji**, stresu i wypalenia zawodowego, a także oferujemy praktyczne narzędzia do radzenia sobie z emocjami i stresem.



WSPARCIE DLA PRACOWNIKÓW

Proponujemy pakiet konsultacji **psychologicznych**, które pomagają w budowaniu atmosfery zaufania i wsparcia emocjonalnego w miejscu pracy, co przekłada się na lepszą atmosferę, większą efektywność i zaangażowanie.



INTERWENCJE KRYZYSOWE

Interwencja kryzysowa w MindHealth to szybka i **profesjonalna pomoc skierowana do osób przeżywających trudne sytuacje** emocjonalne lub psychiczne, które wymagają natychmiastowego wsparcia.

Warsztaty stacjonarne i online

JOB CRAFTING - JAK POLUBIĆ SVOJĄ PRACĘ, ZNALEŹĆ JEJ SENS I ZWIĘKSZYĆ ZAANGAŻOWANIE. MAŁE ZMIANY, KTÓRE DAJĄ WIELKI EFEKT.

📍 STACJONARNIE 4H | 8H 🖥️ ONLINE 4H

Dzięki szkoleniu pracownicy **poznają filozofię job craftingu**, który pozwala na **lepsze dopasowanie środowiska pracy względem własnych zasobów (potrzeb, mocnych stron i możliwości)**. Uczestnicy przejdą przez wszystkie etapy analizy własnych zasobów, barier w pracy, będą mieli możliwość **wnikliwie przyjrzeć się strukturze własnych zadań**. Następnie będą mogli **zestawić własne zasoby z obecnym stanem środowiska pracy i zdefiniować oraz zaplanować ewolucyjne zmiany**, które chcą wdrożyć, by pracować z większą satysfakcją i poczuciem sensu wykonywanych zadań.

JAK ŁĄCZYĆ ROLĘ PRACOWNIKA I RODZICA? EFEKTYWNY PRACOWNIK I DOBRY RODZIC - O BALANSIE SŁÓW KILKA.

📍 STACJONARNIE 2H | 4H | 6H 🖥️ ONLINE 2H | 4H | 6H

Współczesne życie zawodowe i rodzinne często wymaga pełnej koncentracji i zaangażowania, a znalezienie równowagi między tymi dwoma rolami bywa wyzwaniem. Szkolenie zostało zaprojektowane, aby dostarczyć uczestnikom narzędzi i technik, które umożliwią im skuteczne połączenie obowiązków zawodowych i rodzicielskich. Uczestnicy nauczą się, jak **rozpoznawać swoje emocje i jak je kontrolować w różnych sytuacjach**.

JAK BUDOWAĆ DOBRE RELACJE W ZESPOLE - EFEKTYWNY I WSPÓŁPRACUJĄCY ZESPÓŁ W OPARCIU O ANALIZĘ TRANSAKCYJNĄ

📍 STACJONARNIE 2H | 5H 🖥️ ONLINE 2H | 4H

Kłopoty w komunikacji, nieporozumienia, niewłaściwe relacje między pracownikami i szefami, a także konflikty, to problemy, które mogą wpływać na atmosferę w pracy oraz wydajność zespołu. Szkolenie oparte na analizie transakcyjnej dostarcza skutecznych narzędzi do rozwiązywania tych problemów. Dzięki tej metodzie uczestnicy nauczą się, jak **lepiej zrozumieć mechanizmy funkcjonowania człowieka i organizacji oraz jak poprawić jakość komunikacji i relacji interpersonalnych w firmie**. Uczestnicy dowiedzą się, jak zwiększyć swoją autonomię, odpowiedzialność, samodzielność oraz skuteczność w realizacji zadań zawodowych, co pozwoli im lepiej radzić sobie z wyzwaniami w pracy.

Webinary (1,5-2h)

TRENING PRZECIWDZIAŁANIU WYPALENIU ZAWODOWEMU NA RÓŻNYCH ETAPACH ŻYCIA

Syndrom wypalenia zawodowego jest zespołem objawów powstających u pracownika w wyniku przeciążenia emocjonalnego oraz fizycznego, które Wypalenie może dotknąć pracowników w każdym wieku, a nasila się wraz ze wzrostem nadmiernych wymagań, frustracją związaną z brakiem rezultatów i poczuciem braku sensu wykonywanej pracy. Dzięki webinarze, uczestnicy **poznają mechanizmy prowadzące do wypalenia zawodowego u różnych grup wiekowych i na różnych etapach życia**, dowiedzą się w jaki sposób identyfikować objawy wypalenia oraz przeciwdziałać pogłębianiu się tego zjawiska.

TRENING OPTYMALIZACJI STRESU

Stres jest nieodłączną częścią życia człowieka. Towarzyszy nam w pracy jak i w życiu codziennym i nie da się przed nim całkowicie uchronić. Mimo tego, że nieprzyjemny, krótkotrwały stres motywuje i pomaga w działaniach, które są dla nas ważne. Długotrwały natomiast niesie ze sobą wiele negatywnych skutków, które odbijają się na naszym dobrostanie psychofizycznym. Trening optymalizacji stresu zawiera zestawienie ćwiczeń, które mają na celu **wzmocnienie odporności psychicznej, zredukowanie odczuwania nasilonego stresu oraz uwolnienie umysłu od natłoku negatywnych myśli**.

Zdajemy sobie sprawę, jak duże znaczenie ma szybkie reagowanie na sygnały obniżonego nastroju i jak kluczowe jest wsparcie w takich momentach. **Z nami zrealizujesz potrzebę wsparcia psychicznego w sposób efektywny i profesjonalny.**

📞 660 570 768

✉️ sprzedaz@mindhealth.pl

🖥️ mindhealth.pl

Razem przez każdą emocję