

Den Mentale Værktøjskasse



Den mentale værktøjskasse skal bidrage til bedre mental sundhed på arbejdspladsen ved at give medarbejdere, ledere og HR viden om samt værktøjer til at forebygge og håndtere stress og mistrivsel.

Stadig flere rammes af stress og mistrivsel i løbet af deres arbejdsliv, og det har konsekvenser for den enkelte, der rammes, men også for arbejdspladsen. Der er mange forhold, der kan føre til stress og mistrivsel – både på og udenfor arbejdspladsen. Det er derfor vigtigt, at den enkelte arbejdsplads har viden om og redskaber til at forebygge og håndtere stress og mistrivsel blandt medarbejderne.

I PrimaCare tilbyder vi oplæg om den mentale værktøjskasse for henholdsvis medarbejdere samt ledere og HR.

Den mentale værktøjskasse for medarbejdere

På dette oplæg får medarbejderne generel viden om mental sundhed og naturlige reaktioner på belastning og forandring. De får konkrete redskaber til selv at arbejde med mental sundhed og genoprette balance i tilværelsen, når den har forskudt sig, og de oplever symptomer på stress/mistrivsel. I oplægget vil vi også berøre, hvornår professionel behandling bør tilbydes.

Den mentale værktøjskasse for ledere og HR

På dette oplæg får HR og ledere generel viden om mental sundhed og naturlige reaktioner på belastning og forandring hos deres medarbejdere. De bliver klædt på til, hvordan og hvornår de kan hjælpe dem, som udviser symptomer på stress og mistrivsel, og hvornår der er indikation for, at professionel hjælp bør tilbydes.

