Salut mental a la feina

- Us preocupa el **benestar emocional** de les persones de la vostra organització?
- Us trobeu amb persones amb **patiment emocional o problemes de salut mental** i no sabeu com abordar-ho com a caps o des de l'equip?

Responem a les necessitats de les organitzacions

- **1 de cada 5 treballadors** té actualment un **problema de salut mental** (Obertament, 2023).
- Un **8% de les baixes de salut són per problemes de salut mental**, sovint relacionades amb la pròpia feina (Salud Mental España, 2023).
- **La feina pot ser un factor de risc** o esdevenir un **espai saludable** que ajudi a protegir o afavorir la nostra salut mental.

Necessitem **comprendre el patiment en salut mental i adquirir eines** per millorar el propi benestar i per fer costat a companys/es o equips.

Oferir recursos per millorar el benestar emocional i la salut mental **contribueix:**

- Al benestar de les persones
- A una empresa més saludable
- A fidelitzar el talent
- Té efectes positius en els resultats de l'organització

SMC SalutMental Catalunya

Què podem fer per millorar la salut mental a l'entorn laboral?

Xerrades i tallers per a una empresa més saludable

Per a tota la plantilla	
Xerrada Salut mental i benestar emocional	1 - 2 h
Taller Salut mental i benestar a la feina	4 - 6 h

Per a comandaments i equip de RRHH	
Taller Salut mental i benestar per a comandaments	6 - 8 h

Com ho fem?

- **Ens adaptem a les vostres necessitats** i al perfil de les persones participants.
- Formador/es amb **experiència en acompanyar** persones amb problemàtica de salut mental: psicòlegs, educadors socials, treballadors socials.
- Treballem sobre **situacions reals** proposades per les persones participants
- **Metodologia participativa** en format presencial o videoformació.
- Aportem **recursos i materials**.

Xerrada Salut mental i benestar emocional

Un espai per **sensibilitzar, parlar de salut mental i resoldre dubtes**.

Durada: 1-2 hores.

Adreçat a: tot l'equip.

Sensibilització
Eines i recursos

- Aportem nocions bàsiques sobre salut mental i benestar.
- Sensibilitzem i reflexionem sobre l'estigma.
- Oferim les claus per cuidar-nos i acompanyar persones de l'entorn.

Contingut:

- Salut mental a la comunitat
- Benestar emocional i salut mental
- Entorns lliures d'estigma
- Com cuidar-nos i com acompanyar altres persones
- Torn de preguntes

Amb testimonis en vídeo o en persona.

Taller Salut mental i benestar a la feina

Per tenir **cura de la pròpia salut mental i de la de companys i companyes.**

Durada: 4-6 hores.

Adreçat a: tot l'equip.

Sensibilització
Eines i recursos
Acompanyament a companys o entorn
Cura del propi benestar

- Aportem nocions bàsiques sobre salut mental i benestar.
- Sensibilitzem i reflexionem sobre l'estigma.
- Reflexionem sobre la incidència de la feina en la salut mental.
- Facilitem l'autocura i el propi benestar emocional.
- Oferim eines i estratègies per fer costat i acompanyar persones amb patiment emocional, a partir de situacions reals.

Contingut:

- Salut mental a la comunitat
- Benestar emocional i salut mental
- Entorns lliures d'estigma
- Com acompanyar a persones amb patiment emocional
- Salut mental: cura i autocura
- Torn de preguntes

Treballarem sobre situacions reals proposades per les persones participants o per SMC.

Taller Salut mental i benestar per comandaments

Per tenir **cura de la pròpia salut mental i de la dels equips.**

Durada: 6-8 hores.

Adreçat a: Adreçat a comandaments i equips de recursos humans.

Sensibilització
Eines i recursos
Acompanyament a companys i equip
Processos de baixa i reincorporació
Cura del propi benestar

- Millorar els coneixements sobre salut mental i benestar emocional.
- Trencar barreres, normalitzar i combatre l'estigma.
- Reflexionar sobre la incidència de la feina i el nostre rol com a comandaments en la salut mental.
- Facilitem l'autocura i el propi benestar emocional.
- Oferir eines i estratègies per fer costat i acompanyar persones amb patiment emocional.
- Millorar l'autocura i el propi benestar emocional.

Contingut:

- Salut mental a la comunitat
- Benestar emocional i salut mental
- Entorns lliures d'estigma
- Salut mental a l'àmbit laboral
- Com acompanyar a persones de l'equip
- Procés de baixa i reincorporació

Treballarem sobre situacions reals proposades per les persones participants o per SMC.

Salut Mental Catalunya, 25 anys acompanyant i formant persones

Som expertes en acompanyar, orientar, formar i oferir recursos en salut mental.

Som l'entitat referent en salut mental a Catalunya. Fa més de 25 anys que treballem per a la recuperació de les persones amb problemes de salut mental i per millorar el benestar del seu entorn familiar. També **hem generat formació i recursos per a professionals de diferents àmbits.**

Més de 15.000 demandes d'orientació i suport ateses en els darrers 10 anys.

Posem al vostre servei aquesta experiència i coneixement que hem adquirit acompanyant i formant les persones amb patiment emocional i a les persones del seu entorn.

Ja s'han format amb nosaltres...

eada®

INCASÒL Institut Català del Sòl

KYOWA KIRIN

ffh fundació factor humà

PARLAMENT DE CATALUNYA

VicenteFerrer

Pots ampliar informació i conèixer experiències d'èxit i testimonis a la nostra web.

Contacta'ns

Explica'ns la teva necessitat i t'ajudem a resoldre-la!

www.salutmental.org/serveis-a-empreses-i-organitzacions/format/

Gemma Marcet,

Tel. 747 79 23 25 - 932 72 14 51

formacio@salutmental.org

SMC SalutMental Catalunya