

# DH

Diversity Hub

**MENTAL HEALTH  
CENTER** by Diversity Hub

Spotkanie korporacji zaangażowanych w temat Mental Health.

# ZAPROSZENIE

MANAGING MENTAL HEALTH IN THE WORKPLACE. TASK FORCE II

Eksperci wiodący:  
dr Małgorzata Wypych  
Tadeusz Reimus

GOSPODARZ:

• APTIV •

ŚRODA 13.03.2019, 10:30-12:30, Kraków

APTIV - ul. Powstańców Wielkopolskich 13 bud. D / Enterprise Park

mentalhealth.dierstyhub.pl

Ostatnie miesiące przyniosły potwierdzenie ogromnej potrzeby wiedzy i rozwoju kompetencji w zakresie zarządzania sytuacjami związanymi ze zdrowiem psychicznym pracowników. Widzimy potrzebę usystematyzowania technik, strategii i protokołów radzenia sobie z różnymi sytuacjami kryzysowymi, ale też potrzebę wymiany dobrych praktyk, rozwiewania dylematów etycznych i szukania potwierdzenia w przykładach sytuacji zakończonych konstruktywnie. Zapraszamy ponownie do społeczności, która w bezpiecznych dla siebie granicach stworzy wspólnie z nami zestaw dobrych rozwiązań na trudne sytuacje. Tym razem podejmujemy temat radzenia sobie z sytuacją maskowanej bądź ujawnionej depresji pracownika.

**Zapraszamy Cię na spotkanie korporacji zaangażowanych w temat Mental Health. TASK FORCE II**

## Depresja – co oznacza dla pracownika i zespołu. Jak oferować dobre wsparcie?

Celem spotkania będzie podzielenie się dobrymi praktykami w zakresie wspierania pracowników z depresją. Dawka teorii o objawach i konsekwencjach pomoże uczestnikom lepiej rozpoznawać objawy depresji wśród swoich współpracowników (a może też u siebie?). W części roboczej będziemy wypracowywać algorytmy postępowania. Mamy nadzieję na gorącą dyskusję dotyczącą etycznych dylematów pomagania.

## PROGRAM:

1. Krótka o sobie – czemu o tym mówimy, kim jesteśmy, co chcę dostać nasi goście
2. Krótka o objawach i przyczynach depresji  
Słowami praktyka – kto przychodzi po pomoc, co jest ostatecznym motywatorem, jak poznać kryzys pracownika
3. Jak reaguje zespół – jak groźne może być utrzymywanie tabu  
Co widzą ludzie, jakie emocje są podstawową reakcją zespołu, jak budować atmosferę empatii
4. Praca w podgrupach – wymiana praktyk, budowanie algorytmu (z naszym wsparciem)
  - Pierwsza i kolejne rozmowy motywujące
  - Wsparcie w chorobie – co w granicach działania i oczekiwań biznesu można zrobić by ułatwić pracownikowi przejście przez kryzys
  - Pomoc w powrocie do pracy, przygotowanie zespołu na powrót pracownika po długim zwolnieniu

## ZGŁOSZENIA:

- ▶ Zaprośnienie nie ma charakteru otwartego. Skierowane jest do osób wskazanych w mailu, do którego zaproszenie stanowi załącznik. Jeśli z jakichkolwiek przyczyn nie jesteś osobą, do której Diversity Hub zwrócił się bezpośrednio – proszę, skontaktuj się wcześniej z nami. Udział wymaga potwierdzenia.
- ▶ Termin przesyłania zgłoszeń: **28.02, g. 12.00**
- ▶ Zgłoszenia należy dokonać na naszej stronie pod adresem:  
<http://www.diversityhub.pl/web-events/20>
- ▶ Udział jest bezpłatny.

## WIĘCEJ INFORMACJI:

- ▶ Każdy organizacja poproszona zostanie o krótką wypowiedź dotyczącą doświadczeń w obszarze Mental Health lub oczekiwań dotyczących rozwinięcia tematu Mental Health wśród swoich pracowników.
- ▶ Warunkiem udziału w sesji będzie podpisanie umowy o zachowaniu poufności (przed spotkaniem).
- ▶ Podczas spotkania nie będą prowadzone żadne działania sprzedażowe, wystąpienia promujące usługi etc. Zależy nam na czystej merytoryce.
- ▶ Zapraszamy 1, maksymalnie 2 osoby; wyłącznie z korporacji.



ŚRODA, 13.03.2019, g. 10:30-12:30



maks. 25 os., 1-2 os. | firma



APTIV, ul. Powstańców Wielkopolskich 13  
bud. D / Enterprise Park, Kraków



Eksperti wiodący: dr Małgorzata Wypych  
Tadeusz Reimus

GOSPODARZ:

• **APTIV** •



## ORGANIZATOR

- ▶ ThinkTank Diversity Hub  
ul. Poznańska 6/4; 80-012 Kraków  
[www.diversityhub.pl](http://www.diversityhub.pl)

