ZDROWIE PSYCHICZNE PRACOWNIKÓW

Diversity Hub



„Praca a zdrowie psychiczne" - Konferencja 2016

PROPOZYCJA WSPÓŁPRACY

ZDROWIE PSYCHICZNE

PRACOWNIKÓW

Diversity Hub

LUDZKIE DRAMATY CZĘSTO ROZGRYWAJĄ SIĘ ZA KULISAMI...

płacz w toalecie, kłótnia w sypialni, wściekłość w samochodzie w drodze do pracy... w ciszy i samotności.
Dla tych, którzy potrafią nazwać problem i szukają pomocy u bliskich, przyjaciół czy w wyspecjalizowanych instytucjach rozstanie, rozwód, choroba albo przerastająca człowieka porażka nie stają się powodem do długotrwałego kryzysu.
Ci, którzy tkwią w problemie nie nazywając go albo ci, którzy są przekonani, że nikt im nie pomoże, często udają, że sobie radzą, a w samotności toczą bitwy z lękami, przerażeniem czy katastrofami, które układają sobie w głowach.
Ci, których niepełna sprawność – fizyczna bądź psychiczna – widoczna jest dla innych, mogą nie dostawać adekwatnego wsparcia, zrozumienia, cierpliwości, bo otoczenie czasami po prostu nie wie, jak się zachować.
I choć w organizacji praca wre: ludzie współdziałają, podejmują decyzje, liczą, tworzą, planują, komunikują się z klientami, w ich głowach jest równoległy świat problemów, z którymi sobie nie radzą.

60% LUDZI MA PROBLEMY O PODŁOŻU PSYCHICZNYM

Rozwód dotyka 35% małżeństw, 25% ludzi dotyka depresja, około 10% inne zaburzenia i choroby psychiczne, tylko 40% ludzi przeżywa życie bez poważnych problemów psychicznych.

Na ile organizacja może pomóc pracownikowi w rozpoznaniu problemu? A na ile w jego rozwiazaniu?
Na ile może wspierać pracowników w czasie ich życiowych kryzysów? Jak to robić, żeby nie naruszyć granicy prywatności?

OFERUJEMY NARZĘDZIA WSPARCIA MENTAL HEALTH:

Zamiast jednorazowej akcji proponujemy efektywne działania w obszarze mental health dla pracowników, dopasowane ściśle do ich potrzeb, z których możesz zbudować długofalowy proces wspierania zdrowia psychicznego pracowników.

Oferujemy narzędzia, które są profesjonalną podpowiedzią, kiedy i jak reagować na różne sygnały świadczące o kryzysie oraz jak można integrować osoby, które mierzą się z przewlekłymi problemami w postaci niepełnosprawności własnej czy członka rodziny.

NARZĘDZIA WSPARCIA TO NIEZBĘDNA WIEDZA W PIGUŁCE, INSPIRUJĄCE WARSZTATY I INTERWENCJE EKSPERTÓW W WIELU WAŻNYCH OBSZARACH TEMATYCZNYCH, KTÓRYCH POTRZEBOWAĆ MOGĄ TWOI PRACOWNICY.

Ty wybierasz tematy i narzędzia, dzięki czemu uzyskujesz wsparcie odpowiadające ściśle na potrzeby Twoich pracowników. Szeroki wachlarz tematów i narzędzi znajdziesz w dalszej części oferty.

1 NIEZBĘDNA WIEDZA W PIGUŁCE

Materiały do czytania poszerzające świadomość pracowników w wybranych tematach mental health a także uczące rozpoznawania i reagowania na problemy psychiczne własne i współpracowników.
Przygotowane w postaci pigułek wiedzy, czyli krótkich tekstów i infografik w przyjaznej i zrozumiałej formie, które są publikowane dla wszystkich pracowników. Wybór i liczba tematów zawsze jest uzgadniana zgodnie z Waszymi potrzebami.

2 INSPIRUJĄCE WARSZTATY

Praktyczne warsztaty w każdym z wybranych tematów, skierowane do menedżerów oraz pracowników, ukierunkowane na budowanie wrażliwości oraz uczące reakcji na problemy. 2-3 godzinne zajęcia z omówieniem problemu i szukaniem rozwiązań w duchu interwencji i terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu.
Uczą, jak działać w sytuacjach kryzysów, wyzwań, wyraźnych sygnałów ze strony zespołu lub pracownika oraz pokazują, jak integrować osoby z odmiennością.
Warsztaty nie naruszają granic prywatności, skupione są na temacie, nie na konkretnych osobach.
Take-away dla uczestników: wypracowana wspólnie procedura lub inne praktyczne rozwiązania dostępne dla pracowników i menedżerów.

CZAS: **3-6 h** MAKS.: **15-20 OSÓB**

ZOBACZ, CO PROPONUJEMY?

Pigułki wiedzy (opisane jako case study i dopracowane graficznie) zawierają opis objawów, potencjalne skutki, sposoby reakcji (osoby dotkniętej problemem, współpracowników, menedżera), informacje, gdzie znaleźć pomoc, wskazówki dotyczące prewencji. Ich celem jest wzbudzenie zainteresowania tematem i uwrażliwienie pracowników na wybrany problem.

Tematy (przykładowe): depresja, aleksytymia, żałoba, rozwód, samotność, przewlekła choroba, wypadek samochodowy – jak radzić sobie z traumą, rodzina z pacjentem onkologicznym, strata członka zespołu, śmierć bliskiego, trudne relacje z dorastającymi dziećmi – wpływ wieku na pojawiające się kryzysy życiowe typowe dla różnych faz życia, przemoc psychiczna etc.

WSZYSTKIE USŁUGI DOSTĘPNE SĄ W JĘZYKU POLSKIM LUB ANGIELSKIM.



3 INTERWENCJA EKSPERTA

Dodatkowe działania interwencyjne podejmowane w sytuacji zidentyfikowania problemu wewnętrznego w zespołach lub w grupie HR i grupie menedżerskiej (omawiające problemy w skali organizacji).
Interwencja eksperta – briefing z zespołami, pomoc dopasowana do rozpoznanych potrzeb np.: sprawdzanie stanu zespołu po trudnych zdarzeniach, trudne sytuacje: nagła choroba, utrata sprawności, nowy członek zespołu z niepełnosprawnością, samobójstwo, wypadek samochodowy pracownika, agresja wobec pracownika i inne.

NIEZBĘDNA WIEDZA W PIGUŁCE	INSPIRUJĄCE WARSZTATY	INTERWENCJE
1. Odporność psychiczna – składniki zdrowia psychicznego.	Warsztaty z odporności psychicznej.	----------
2. Niepełnosprawność – w skórze osoby z problemem.	Skuteczna integracja osoby z niepełnosprawnością – wspieranie, motywowanie, przygotowanie zespołu.	Niepełnosprawność w zespole. Briefing dla kierowników.
3. Wypadek, napad, kradzież - emocje osób po traumatycznych zdarzeniach.	Pierwsza pomoc psychologiczna po traumatycznym zdarzeniu.	----------
4. Samotność a zdrowie.	Radzenie sobie z samotnością. Budowanie sieci wsparcia.	----------
5. Ryzyko samobójstwa – czy każdy może być uratowany?	Odwaga do pomagania – jak rozmawiać z osobą, którą podejrzewam o skłonności samobójcze?	Interwencja organizacyjna w przypadku niewyjaśnionej śmierci pracownika – briefing dla menedżerów.
6. Życie z rakiem – pacjent, rodzina i bliscy pacjenta onkologicznego.	Jak wspierać chorego?	Wsparcie indywidualne pracownika po otrzymaniu trudnej wiadomości.
7. Rodzic w kryzysie – jak przetrwać dorastanie dzieci i nie zwariować?	Kiedy dziecko „tylko" dojrzewa, a kiedy to już zaburzenia zachowania? Dialog z nastolatkiem.	----------
8. Żałoba i strata – tematy, o których nie mówimy.	Wspieranie osoby w żałobie – co mówić, czego nie mówić, trudna umiejętność milczenia.	Całościowa pomoc w przypadku śmierci pracownika lub osoby bliskiej – briefing, spotkania indywidualne.
9. Kobieta/mężczyzna w depresji – objawy, skuteczne i nieskuteczne mechanizmy pomocy.	Jak wspierać osobę z depresją?	Dialog motywacyjny, pomoc indywidualna (motywowanie do pomocy), briefing z zespołem – jak rozmawiać?
10. Poszukiwacze stresu – jak uzależnia adrenalina?	Demobilizacja – jak przetrwać nudę po skończonym projekcie?	Briefing z zespołem po skończonym projekcie.
11. Rodzina osoby uzależnionej, jakich kosztów boi się uzależniony?	Język motywujący do zmiany – jak rozmawiać z osobą, którą podejrzewam o uzależnienie?	----------
12. Wakacje, święta... rodziny się nie wybiera. Trudna sztuka odpoczywania.	Jak przetrwać 24 godziny na dobę z bliskimi?	----------





WSZYSTKIE USŁUGI DOSTĘPNE SĄ
W JĘZYKU POLSKIM LUB ANGIELSKIM.

INTERESUJE CIĘ INNY TEMAT?
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI.

„Poczułam ulgę, lepiej się czuję”

„Ogromna wiedza i praktyka”

„Zyskałam świadomość, co można zrobić”

„Patrzę na organizację od strony profilaktyki i tego, jak poradzić sobie z problemami”

“Passion comes from self-experience”

„We have one goal and we can do a lot not only for business but also for our families”



Uczestnicy warsztatów MENTAL HEALTH dla firm

POZNAJ NASZE EKSPERTKI



dr MAŁGORZATA WYPYCH

Psycholog, psychoterapeuta w nurcie poznawczo-behawioralnym, wieloletni wykładowca akademicki. Jedna z niewielu osób w Polsce zajmująca się zjawiskiem plotkowania. Bada czynniki utrudniające regulację emocji w pracy. Obecnie pracuje w Lotniczym Pogotowiu Ratunkowym, wdrażając system wsparcia psychologicznego. Popularyzator psychologii w ratownictwie medycznym, współorganizator konferencji „Psychologia i ratownictwo”.

KATARZYNA OCIEPKA-MIĄSIK

Kulturoznawca, socjolog, facylitator, wieloletni konsultant w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi i zdrowia psychicznego. Specjalista w zakresie innowacji społecznych, ekspert wielu projektów dotyczących tworzenia modeli w obszarze zdrowia psychicznego. Kierowała zespołem, który otrzymał nagrodę „Złota Synapsa” za największą innowację w psychiatrii.



EWA NIEZGODA

Specjalista psychiatra, psychoterapeuta, superwizor Sekcji Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Kierownik Oddziału Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic Szpitala Specjalistycznego im. J. Babińskiego w Krakowie. Jako superwizor pracuje od wielu lat z zespołami pracowniczymi.



Psycholog i psychoonkolog, na co dzień pracuje z osobami zmagającymi się ze stresem choroby przewlekłej. Od lat pracuje z chorymi onkologicznie i ich rodzinami w Szpitalu Wojskowym w Krakowie, konsultuje także pacjentów zmagających się z innymi chorobami somatycznymi, gdy zachodzi potrzeba udzielenia wsparcia psychologicznego. Szkoli kadrę medyczną w zakresie kompetencji komunikacyjnych.

PAULINA ZIELIŃSKA





Diversity Hub

FUNDACJA DIVERSITY HUB
ul. Poznańska 6/4, 30-012 Kraków | PL
E: tomasz.dabrowski@diversityhub.pl
T: +48 604 247 441
W: diversityhub.pl

ABB | Akamai | Alexander Mann Solutions | Amer Sport | AmRest | Aptiv | Aon Aspen | Astor | Atalian | Bank BPH | BGŻ BNP Paribas | BNY Mellon | Brown Brothers Harriman | Cisco Systems | Deloitte | Delphi | EDF | GE Healthcare Grand Thornton | Fakro | HSBC | IBM | Infosys | Interia | International Paper

WSPÓŁPRACUJĄ Z NAMI:

Konsulat Stanów Zjednoczonych | Lagardere Travel Retail | Luxoft | Motorola Solutions | PGE Energia Ciepła S.A. | Philip Morris | Pratt & Whitney Rzeszów Shell Business Operations | State Street | STX Next | UBS | Valeo | Volkswagen Polska