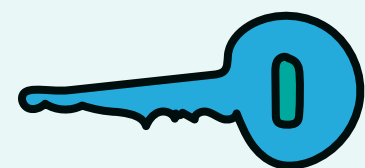
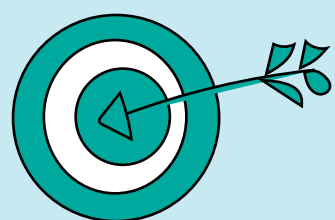


PSIHIKOS SVEIKATOS RAŠTINGUMO SVARBA DARBUOTOJAMS IR DARBDAVIAMS

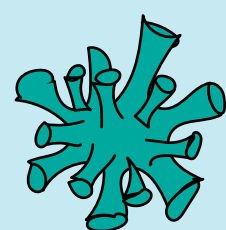
MIROLANDA TRAKUMAITĖ



PSIHOLOGINĖ GEROVĖ DARBE



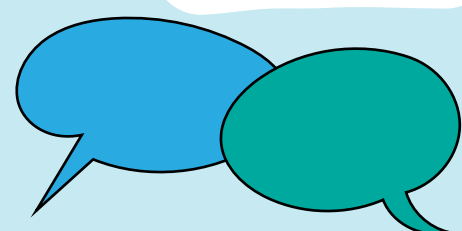
Tikslas - apsaugoti gerą psichikos sveikatą darbe



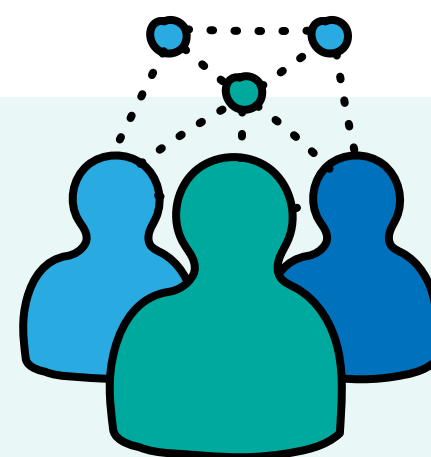
pandemijos metu padidėjo poreikis rūpintis darbuotojų psichikos sveikata



apklausos kaip jaučiasi



organizacijose būtina kalbėtis apie jausmus



TYRIMAS



pasigendama dėmesio psichologinei sveikatai



išdrįstama kalbėti apie patyčias



darbuotojams suteikiama galimybė ugdyti psichikos raštingumą seminaruose



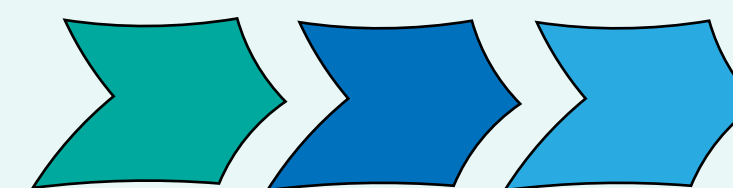
svarbu identifikuoti streso šaltinius



svarbu identifikuoti perdegimą

PSIHIKOS SVEIKATOS FORUMAS

2021 GRUODŽIO 3 D.



STRATEGIJOS



svarbu mokėti pasakyti NE

NE

Keisti požiūrį kas tau yra NE

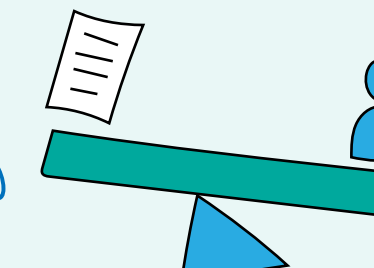
Kiekvienas turi teisę atsisakyti neprivalomų užduočių



emocijų atpažinimo gebėjimai



darbo-asmens išsipareigojimų balansas



neprivalu visur dalyvauti

suteikti kūrybiškų, lanksčių veiklų



sąlygos rūpintis savimi

