

Mental fokus

Sundhedsmodul

Mental sundhed

Formål med initiativet

Give medarbejderne værktøjer til at arbejde med deres mentale sundhed. Værktøjerne skal hjælpe dem til at slappe af, undgå stress, mindfulness og til mentalt velvære.

Forløbet kombinerer præsentation af emnet, praktisk erfaring og ressourcedeling indenfor området. Medarbejderne får således en grundlæggende forståelse for mental sundhed og mindfulness, og får mulighed for at arbejde selvstændigt videre med deres mentale helbred.

Vær obs. på at mental sundhed er et individuelt emne og at forskellige metoder og værktøjer fungerer for forskellige mennesker. Pres ikke nogen og lad medarbejderne lære dem selv at kende!

Beskrivelse af initiativ

Medarbejderne får gennem dette forløb værktøjer, der kan styrke ens mentale velvære. Forløbet er opdelt på 4 uger, hvor der er et nyt fokus hver uge.

- 1- Introduktion til mental sundhed og mindfulness
- 2- Stresshåndtering og afslapning
- 3- Selvpleje og velvære
- 4- Vedligeholdelse af mental sundhed

Uge 1

Medarbejderne introduceres til vigtigheden af mental sundhed og mindfulness. Der deles ressourcer og materialer om mental sundhed og mindfulness og dets fordele (se evt. Falcks Sundhedsunivers).

Uge 2

Der afholdes en workshop om stresshåndteringsteknikker og afslapningsteknikker. Der vil være mulighed for individuel rådgivning og coaching til dem, som ønsker yderligere guidance.

Uge 3

Medarbejderne får mulighed for at praktisere selvpleje og velvære på en fleksibel måde i løbet af uge 3. Medarbejderne opfordres til at afholde daglige walk and talk-ture med deres medarbejdere. Her får de rum for selv at tale om og reflektere over velvære og selvpleje. Yderligere afholdes der en mindfulness-session i løbet af ugen, hvor medarbejderne får mulighed for at deltage i en kort meditation, åndedrætsøvelse eller guidet visualisering for at fremme ro og fokus. På Falcks

sundhedsunivers vil medarbejderne kunne blive inspireret af og læse om mental sundhed, mindfulness og mentalt velvære.

Uge 4

I forløbets sidste uge samles der op på, hvilken læring og erfaring medarbejderne tager med. Medarbejderne deler de strategier og teknikker, som de har lært i forbindelse med forløbet. Der sættes fokus på at fremadrettet arbejde med værktøjerne og implementere disse i dagligdagen.

Redskaber

- Adgang til Falcks Sundhedsunivers
- Evt. smartphone til at lave øvelser på apps

Varighed

4 uger.
