



Business Psychological Solutions & Support

Φροντίζουμε τους ανθρώπους σας !



Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες

Η ξεχωριστή παρέμβαση με στόχο
τον άνθρωπο και την ευημερία

Ψυχική Υγεία

- Όσον αφορά την **ψυχική υγεία**, ο ΠΟΥ [2001] διατυπώνει τον ακόλουθο ορισμό:
«Ψυχική υγεία είναι η κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας στην οποία το άτομο αντιλαμβάνεται τις ικανότητές του, δύναται να αντιμετωπίσει τα άγχη της καθημερινότητας, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και δημιουργικά, και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην ευρύτερη κοινότητα στην οποία ανήκει.»

Τι είναι γνωστό :

- Καλή υγεία συνεπάγεται «*good business*» και καλή υγεία δεν υπάρχει χωρίς καλή ψυχική υγεία.
- Η ψυχική υγεία επηρεάζει θετικά την παραγωγικότητα , τη δέσμευση του εργαζομένου στην εταιρεία και το τελικό στόχο/αποτέλεσμα της εταιρείας.
- Οι ομάδες με την υψηλότερη απόδοση στηρίζονται στην ενσωμάτωση τον αλληλοσεβασμό και την καλή επικοινωνία.

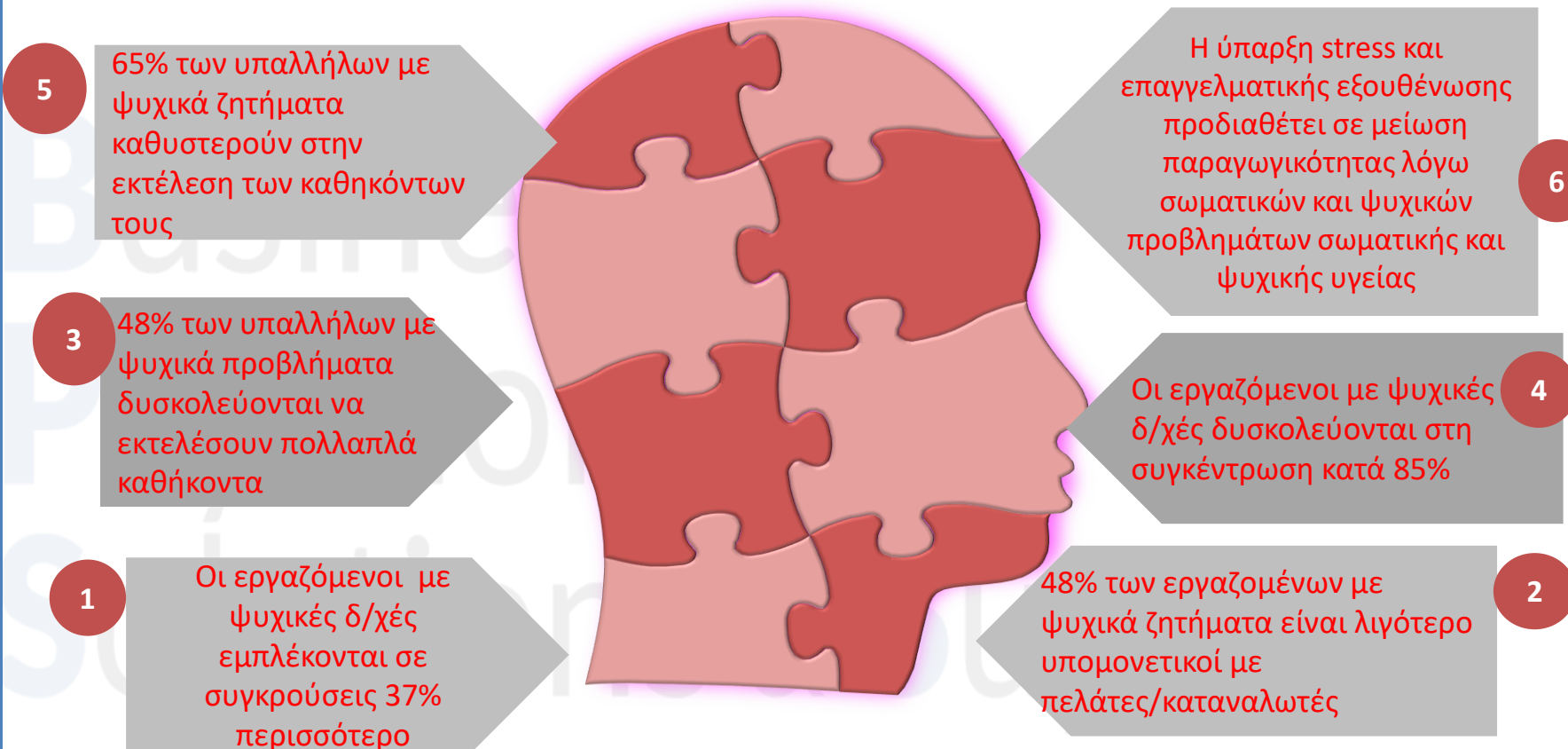
Γενετική προδιάθεση
Προηγούμενες εμπειρίες ζωής
Σημαντικά γεγονότα της ζωής
Τραυματικά περιστατικά
Κοινωνική υποστήριξη
Δεξιότητες ανταπόκρισης στις καταστάσεις της καθημερινής ζωής
Πόροι

Για παράδειγμα:
Κακή επικοινωνία
Εκφοβισμός
Βία
Τοξίνες
Κακή οργάνωση της εργασίας
Κακός σχεδιασμός της θέσης εργασίας



Αποτελέσματα
Για παράδειγμα:
Κακή διάθεση
Άγχος
Στρες
Κακή ανταπόκριση στις καταστάσεις της καθημερινής ζωής

Αποτελέσματα
Για παράδειγμα:
Παραγωγικότητα
Συχνές απουσίες
Υπερπαρουσία
Ηθικό
Φόβος



Πώς βοηθούν οι «Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες» ;

- 1) Μειώνουν το στίγμα που συνοδεύει την ψυχική νόσο και τη χρήση ουσιών.
- 2) Αυξάνουν την επίγνωση για την ψυχική υγεία.
- 3) Ενισχύουν τη διασύνδεση σωματικής και ψυχικής υγείας.
- 4) Διδάσκουν τις απαραίτητες δεξιότητες προκειμένου να αναγνωριστεί και να αντιμετωπιστεί σε συναδελφικό πλαίσιο το πρόβλημα ψυχικής υγείας.

Παροχή Υπηρεσιών

- Προγράμματα ψυχικής ευεξίας και υγείας
- Εκπαίδευση υπευθύνων ανθρώπινου δυναμικού
- Συνεχιζόμενη εκπαίδευση σε «πραγματικά» περιστατικά
- Εκπαίδευση στελεχών
- Εκπαίδευση προσωπικού

Πώς σχεδιάζεται η εκπαίδευση;

Οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες στον εργασιακό χώρο διαφοροποιούνται από τις γενικές Α΄ Βοήθειες καθώς σχεδιάζονται ώστε να συναντούν τις ειδικές ανάγκες της επιχείρησής σας και τους στόχους σας.

Συνεργαζόμαστε στενά σε κάθε στάδιο της διαμόρφωσης της εκπαίδευσης προκειμένου η μοναδική εκπαίδευση να συναντά τις μοναδικές σας ανάγκες.

- **Επικοινωνία με τον υπεύθυνο για την εκτίμηση των αναγκών.**
- **Αναγνώριση των ενεργών πολιτικών και διαδικασιών της εταιρείας σας.**
- **Εντοπισμός των ευνοϊκών υπηρεσιών της επιχείρησης.**
- **Ανάπτυξη ενός τοπικού ειδικού οδηγού αναφοράς.**
- **Σχεδίαση σχετικών πρακτικών σεναρίων για το κάθε κοινό.**
- **Αναγνώριση ανάγκης περαιτέρω εμβάθυνσης σε ανάγκες που δεν ικανοποιήθηκαν.**

Σχέδιο δράσης

1. Προσεγγίζω, εκτιμώ κατάσταση, βοηθώ και ρωτώ.

Διάρκεια : 1 ώρα

1. Ακούω χωρίς επίκριση (βιωματική άσκηση!).

Διάρκεια : 1 ½ ώρα

1. Προσφέρω ασφάλεια και διαβεβαίωση, πληροφορίες (βιωματική άσκηση!).

Διάρκεια : 1 ½ ώρα

1. Ενθαρρύνω την αναζήτηση κατάλληλης επαγγελματικής βοήθειας.

Διάρκεια : 1 ώρα

1. Ενισχύω δυνατότητες αυτοβοήθειας και άλλες στρατηγικές υποστήριξης (βιωματική άσκηση!).

Διάρκεια : 1 ώρα

“



Η εταιρία είναι οι άνθρωποί της ...

”

Βρείτε περισσότερες πληροφορίες στο www.bpss.gr