



the calm
Human well-being



connect
with other people



active



learn



mindset

the calm
Human well-being

PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA W MIEJSCU PRACY



the calm
Human well-being

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji**. Pojęcia użyte w tej definicji mają szerokie znaczenia. Ich rozumienie jest subiektywne, uwarunkowane kulturowo i środowiskowo.



the calm
Human well-being

2022 ROK

37 % Polaków ,

miało problem ze zdrowiem psychicznym

the calm
Human well-being

48 % Polaków ,

Zdarzyło się mieć obniżony nastrój przez ponad
dwa tygodnie

the calm
Human well-being

51 % Polaków ,

Zamartwiało się o przyszłość dłużej niż
2 miesiące

the calm
Human well-being

51 % Polaków ,

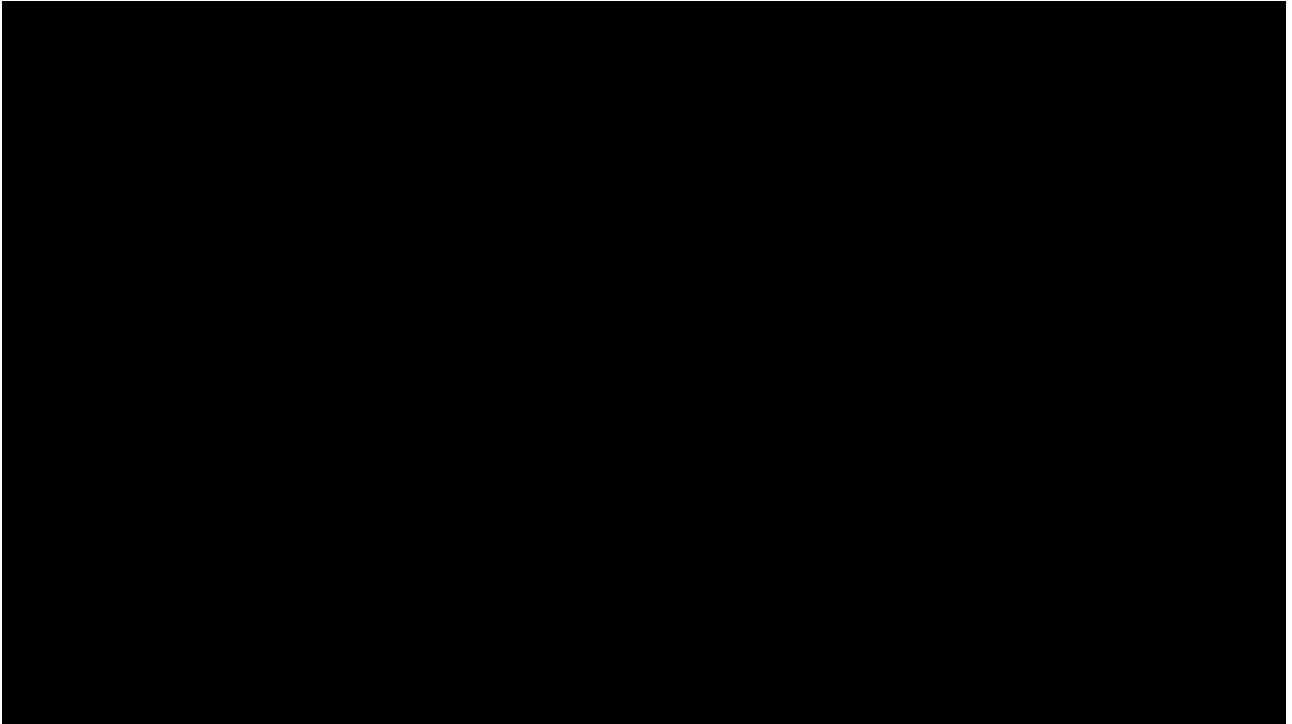
Zamartwiało się o przyszłość dłużej niż

2 miesiące

the calm
Human well-being

PREMIERA

kampanii społecznej Projektu The Calm



KRYZYS EMOCJONALNY





the calm
Human well-being

Kryzys, jest uniwersalnym zjawiskiem,
wpisanym w tok życia każdego człowieka.



the calm
Human well-being

Kryzys emocjonalny,
jest reakcją „zdrowego” człowieka.

Kryzys,

jest reakcją na wydarzenie krytyczne,
silnie stresującą sytuację

Czym jest Pierwsza Pomoc Psychologiczna?



the calm
Human well-being

Pierwsza Pomoc psychologiczna, to pomoc na pierwszej linii, której celem jest emocjonalne oraz psychologiczne wsparcie.

Ustabilizowanie osoby doświadczającej silnie stresowego lub kryzysowego wydarzenia.

Jeżeli zachowi taka potrzeba skierowanie do dalszej pomocy u profesjonalisty.



the calm
Human well-being

Pierwsza Pomoc Psychologiczna w miejscu pracy,

to 2 dniowy kurs szkoleniowy.



the calm
Human well-being

Podczas którego uczy my, **jak dostrzegać oznaki i symptomy złego stanu zdrowia psychicznego i zapewnić pomoc.**



the calm
Human well-being

Analogicznie do pierwszej pomocy fizycznej, uczy ludzi, jak **rozpoznawać te kluczowe sygnały ostrzegawcze złego stanu zdrowia psychicznego** i czuć się pewnie, aby kogoś poprowadzić do uzyskania odpowiedniego wsparcia.

the calm
Human well-being

Dlaczego **warto zainwestować** w
zdrowie psychiczne pracowników?

the calm
Human well-being

Wzrost produktywności

75% pracowników doświadczają wyzwań związanych ze zdrowiem
psychicznym, które wpływają na ich produktywność w pracy.

the calm
Human well-being

Kultura organizacyjna

42% pracowników stwierdziło, że toksyczna kultura miejsca pracy
wpłynęła na ich zdrowie psychiczne.

the calm
Human well-being

Przyciąganie i zatrzymywanie talentów.

75% millenialsów opuściło pracę z powodu lęku i braku motywacji.

the calm
Human well-being

Zapobiegaj wypaleniu zawodowemu.

50% pracowników czuje się zagrożonych wypaleniem zawodowym.

Dziękujemy

thecalm.pl / fundacja@fkb.edu.pl / 695 024 880