



Den mentale værktøjskasse for leder/HR

Gratis online webinar

På webinarret vil du lære om det sunde sind, reaktioner på udfordrende dagligdags udfordringer og livsforandringer. Det er nemlig sundt at sindet reagerer på overbelastning. Det er kroppens og sindets måde at fortælle, at der er noget, som skal have opmærksomhed, og at der er brug for at tage handling og evt. sørge for restitution.

Du vil lære, hvordan du kan fremme din egen og andres mentale sundhed. Herunder hvordan du som leder, kan støtte medarbejdere, der står i udfordrende livsforandringer, som er noget alle mennesker kommer til at møde i deres liv.

Terapi er godt til noget, men det er ikke godt til alt. Når man vil fremme den mentale sundhed, er læring om sindet og konkrete redskaber en effektiv tilgang som understøttes forskningsmæssigt.

Kurset henvender sig til

Ledere og/eller HR, der ønsker at lære om sindets reaktioner på belastninger og livsforandringer, hvornår noget er sygt, og hvornår noget er sundt, samt ønsker at blive stærkere til den opgave det er at identificere og fremme den mentale sundhed på arbejdspladsen.

Praktisk

Webinarerne foregår hvert kvartal i 2025. Du kan tilmelde dig [her](#).

Underviser på kurset

Underviserne er specialuddannede psykologer fra PrimaCare og psykoterapeuter fra Dansk Sundhedssikring.

Mental Sundhed – Din værktøjskasse som leder/HR er:

- ✓ Viden om det sunde sind
- ✓ Viden om naturlige og sunde reaktioner på belastning
- ✓ Redskaber til at regulere belastninger
- ✓ Konkrete simple redskaber til at forbedre den mentale sundhed hos sig selv og andre

Den mentale værktøjskasse for leder/HR

Mental sundhed

Mental sundhed er, ifølge WHO og Sundhedsstyrelsen, en tilstand af velbefindende, hvor man kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.

Lav mental sundhed i en længere periode er alvorligt og medfører øget risiko for udvikling af både psykiske og fysiske sygdomme og tilmed for tidlig død.

For at fremme mental sundhed hos vores kunder tilbyder vi derfor nu et online webinar til ledere og HR om mental sundhed.

Ledelsens og HR's rolle

Udfordringer opstår både i privatlivet og arbejdslivet. Sindet kan ikke skelne.

Det afhænger af virksomhedens politik og kultur, hvor meget medarbejdernes personlige udfordringer inddrages.

Vi ved dog i dag fra flere års forskning, at trivsel afspejles direkte på bundlinjen.

Sunde arbejdspladser har sunde medarbejdere, og sunde medarbejdere giver sunde arbejdspladser, både ift trivsel, arbejdsmiljø og økonomi.

Ledelsen og HR spiller en vigtig rolle i at fremme og arbejde med mental sundhed i virksomheden. De er ansvarlige for at sikre, at der arbejdes strategisk på at forbedre mental sundhed og opretholde et vedvarende fokus på emnet.

