



Den mentale værktøjskasse for leder/HR ved Oona Health

Gratis online webinar

På webinarret vil du lære om reaktioner på belastninger, samt hvornår og hvordan du som leder eller HR-medarbejder kan agere.

Det er sundt at sindet reagerer på længerevarende belastninger, det er kroppens måde at fortælle, der er behov for regulering.

Som leder, skal du vide, hvad du kan gøre i sådan situation. På webinarret vil du lære, hvordan du kan støtte medarbejdere, der står i udfordrende livsforandringer.

Du vil få konkrete redskaber til at identificere mentale udfordringer og lære hvad du kan gøre for at støtte den enkelte i forskellige situationer.

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 i 2026. 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 reaktioner på belastning
- ✓ Redskaber til at støtte medarbejdere der mistrives
- ✓ Konkrete og simple redskaber til at forbedre den mentale sundhed

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 i forhold til 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.

