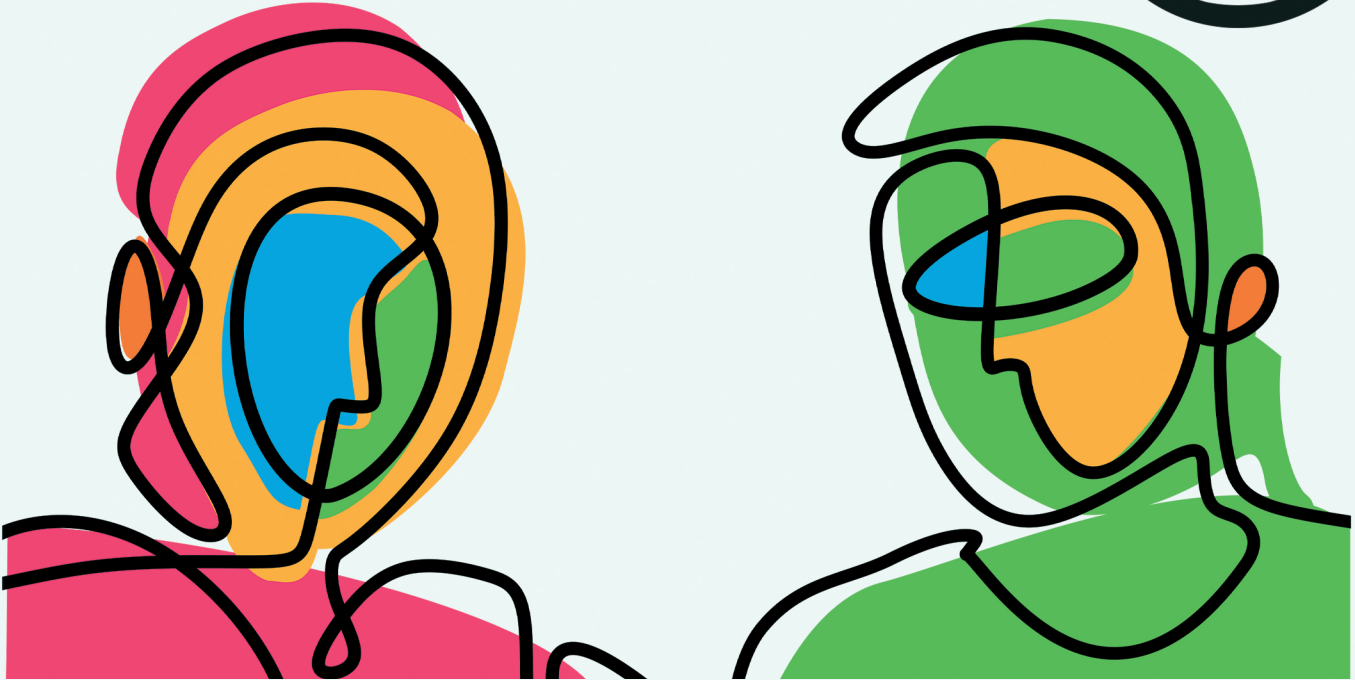


PÜSIME KOOS!

15 MINUTIT IGA PÄEV ENDA JA
TEISTE VAIMSE TERVISE HEAKS.



15 minutiga saab:

- Juua koos kolleegidega tassi head kohvi või teed
- Midagi mõnusat ja tervislikku süüa
- Teha väikese jalutuskäigu või kiire jalutuskoosoleku
- Vaadata koos naljakaid või inspireerivaid videoid
- Teha koosolekul tänu ja tunnustuse ringi (igaüks ütleb järgmisele kolleegile, mida ta teise juures hindab või mille eest tänulik on)
- Kokku leppida digihügieeni heas tavas (kui palju ja kuidas veebi kaudu suheldakse ning kuidas hoida piiri töö- ja puhkeaja vahel)
- Anda teisele tagasisidet tema töö kohta, tuues esile selle, mida tehakse hästi
- Arutada läbi, kuidas võiks pakkuda ja küsida abi töö või vaimse tervisega seotud probleemide korral (Kellel on kuidas mugavam küsida? Kelle käest võib mida küsida? Millal? Mis kanalite kaudu?)
- Küsida kolleegilt, kuidas tal läheb, ära kuulata ja kaasa mõelda

Vaimse tervise esmaabi ja e-nõustamine:



peaasi.ee