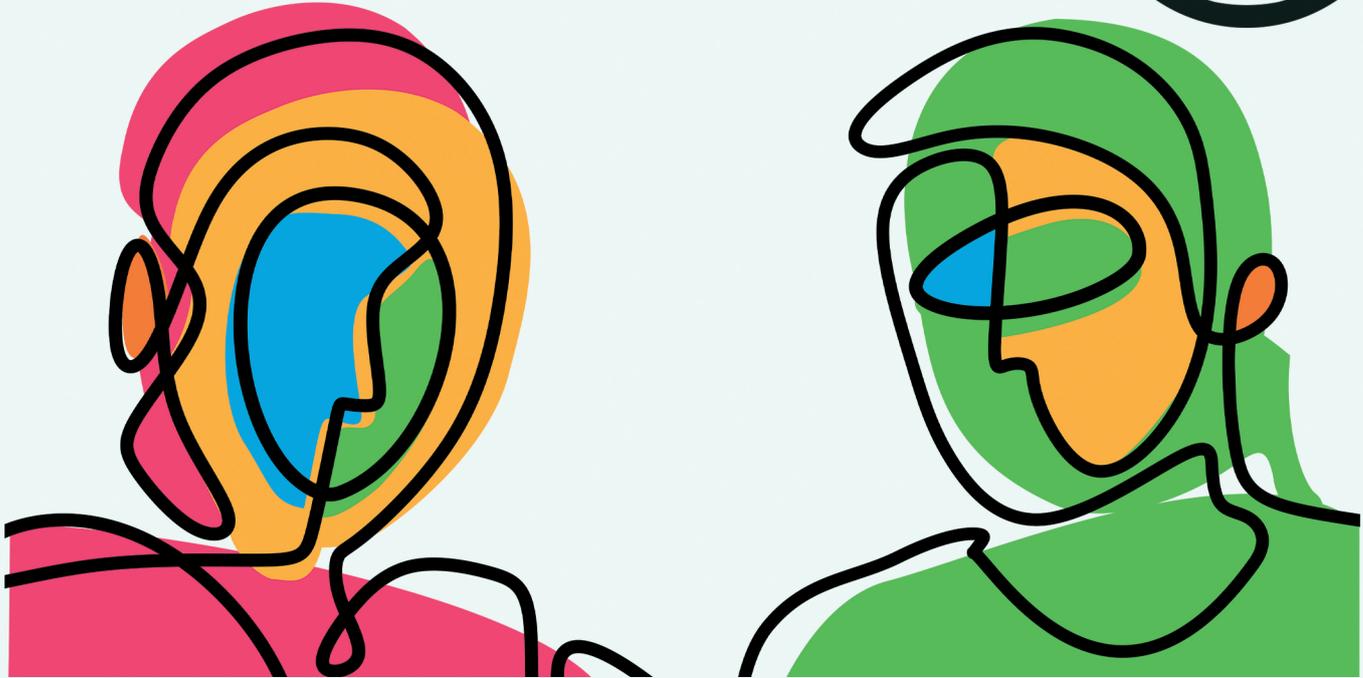


# ДЕРЖИМСЯ ВМЕСТЕ!

15 МИНУТ В ДЕНЬ РАДИ  
ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.



За 15 минут можно:

- Выпить с коллегой чашечку хорошего кофе или чаю
- С удовольствием поесть чего-нибудь вкусного и полезного
- Совершить небольшую прогулку, провести на ходу собрание
- Просмотреть вместе смешные и воодушевляющие видеоролики
- Обменяться на собрании признаниями (каждый говорит следующему коллеге, что он в нём ценит или за что благодарен)
- Договориться о правилах цифровой гигиены (сколько и как общаться в сети, как соблюдать границы труда и отдыха)
- Отозваться о работе другого человека, обратив внимание на то, что делается хорошо
- Обсудить, как можно предлагать помощь и просить о помощи, если речь идёт о работе или о душевном здоровье. (Кому как удобнее просить? У кого и что можно попросить? Когда? По каким каналам?)
- Спросить у коллеги, как идут дела, выслушать и подумать вместе

Первая помощь и онлайн-консультации  
в области душевного здоровья:



**peaasi.ee**