

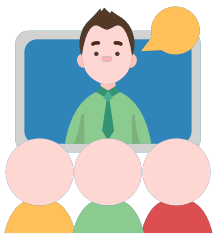


10 października 2024

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Jak promować zdrowie psychiczne w pracy?

1



Webinar

Zorganizuj webinar dla pracowników. Sprawdź wszystkie nasze propozycje i wybierz ten, który Was interesuje. UWAGA: mamy nowości!

» więcej

2



Warsztaty radzenia sobie ze stresem

Zorganizuj warsztaty online/stacjonarnie. Poznacie praktyczne narzędzia i techniki redukcji stresu i napięcia.

» więcej

3



Spotkania z psychologiem

Zorganizuj spotkania online/na żywo z psychologiem (1 dzień). Podczas dyżuru pracownicy mogą anonimowo korzystać z porad i wsparcia specjalisty.

» więcej

4



Mindful morning

Zorganizuj praktykę uważnego oddechu. Pracownicy będą mogli poznać podstawy medytacji, która pozwala wyciszyć umysł.

» więcej