

## **DARBUOTOJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO VEIKLOS**

Psichikos sveikatos gerinimas yra visuomenės sveikatos priežiūros prioritetas. Kaišiadorių r. sav. visuomenės sveikatos biuras dalinasi geromis žiniomis apie psichikos sveikatos kompetencijų didinimo galimybes darbuotojams mūsų mieste.

**MOKYMŲ TIKSLAS** - didinti darbdavių ir darbuotojų žinias apie psichikos sveikatą darbe ir stiprinti jų kompetenciją psichikos sveikatos srityje, pagrindinį dėmesį skiriant darbuotojų atsparumo psichikos sveikatos rizikos veiksniams didinimui ir psichosocialinės aplinkos darbovietėse gerinimui.

### **APIE MOKYMUS**

Mokymų trukmė 40 val. Mokymų metu:

- Daugiau sužinosite apie Jūsų darbovietėje vyraujančią psichoemocinę būklę;
- Padėsime įsivertinti psichikos sveikatos raštingumo lygį;
- Nustačius problemines, tobulintinas sritis kartu su profesionaliais, savo darbą išmanančiais specialistais sukursite individualią Jūsų poreikius atitinkančią psichoemocinės sveikatos gerinimo veiksnių strategiją ir ją įdiegsite;
- Veiklų metu įgysite ne tik naudingų praktinių įgūdžių, tačiau ir žinių apie žalingus psichosocialinės darbo aplinkos veiksnius, jų apraiškas darbo kolektyvuose, apie jų prevenciją, taikant mokslu ir praktika grįstas streso valdymo programas. Veiklų metu analizuosite svarbias temas, pvz. darbingumas, jam įtakos turintys veiksniai, darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo galimybės, profesinis perdegimas, jo priežastys ir prevencija, organizacinės priemonės įmonės ir asmens lygmeniu, socialinė parama darbe: rizikos atpažinimas, prevencija, intervencija ir daug kt.;
- Mūsų specialistai visų veiklų metu pateiks atsakingai parengtas ir tik Jūsų darbovietai pritaikytas rekomendacijas bei pastiprins, jei kils iššūkių;
- Veiklos pabaigoje galėsite pasidžiaugti nuveiktais darbais, įsivertinti ir pamatyti, kaip ir kiek darbuotojai sustiprėjo psichikos sveikatos kompetencijų srityje.

40 val., 18–20 žmonių, bent 1 susitikimas 1-2 kartus per mėnesį po 2 val.. Įgyvendinama per vienus kalendorinius metus. Viskas įprastoje Jūsų darbo vietoje arba nuotoliniu būdu, Jums patogiu laiku.

### **SVARBU ŽINOTI**

Šie mokymai bus teikiama tik toms darbovietėms, kurios įstatymų numatyta tvarka yra atlikusios psichosocialinį vertinimą bei sutinka pasirašyti bendradarbiavimo sutartį su Biuru.

Informacijos apie veiklos galimybes Jūsų įmonėje kviečiame teirautis mob. (8 640) 36593, el. p. [kaisiadoriubiuras@gmail.com](mailto:kaisiadoriubiuras@gmail.com)

Veikla organizuojama ir vykdoma vadovaujantis 2020 m. rugsėjo 30 d. įsakymu Nr. V-2143, pakeitusiu 2019 m. gegužės 17 d. Įsakymą Nr. V-590 „Dėl Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašo patvirtinimo“.

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/133c05217d5a11e98a8298567570d639?jfwid=-1dg81x53d4>

## PSICHIKOS SVEIKATOS GERINIMO MOKYMAI ĮMONIŲ DARBUOTOJAMS

Apie 20% darbuotojų turi psichikos sveikatos sutrikimų, dažniausia nerimo ar nuotaikos.



Kas 2 žmogus per savo gyvenimą gali pajusti nuotaikos svyravimus, jaudulį bei nerimą darbo vietoje



Europoje bendros išlaidos dėl psichikos sveikatos sutrikimų sudaro apie 240 mlrd. eurų.



### MOKYMŲ PROGRAMOS DALYS

Psichoemocinės būklės įmonėje ir darbuotojų psichikos sveikatos raštingumo vertinimas.

Veiksmų plano sudarymas situacijai įmonėje gerinti.

Rekomendacijų įmonei sudarymas.

Mokymų vedimas.



#### NAUDA

Didėja darbuotojų produktyvumas, motyvacija bei bendri įstaigos rezultatai.

Didėja darbuotojų lojalumas bei vidinė komunikacija.



#### DARBDAVIUI

Mažėja darbuotojų nedarbingumo laikas bei konfliktų darbo vietoje.

