

Mentale gezondheid

Versterk de mentale gezondheid van uw medewerkers



Nu uw medewerkers opnieuw aan de slag gaan, is het ook essentieel om de nodige aandacht te besteden aan hun mentale gezondheid. Hieronder vindt u een workshop die u hierbij kan helpen.

Deze workshop kan zowel online als on-site doorgaan.

Wat kunnen we voor u doen?

Workshop - Positief denken

Positief denken is één van de doorslaggevende factoren tot mentaal en fysiek welzijn. Het is wetenschappelijk bewezen dat optimisten langer en beter leven. Zeker in deze onzekere periode kan het een goede gewoonte zijn om uw gedachten uit te dagen en om te buigen tot positieve gedachten.

In deze sessie voorzien we concrete oefeningen voor uw medewerkers die ze meteen kunnen gebruiken. Samen triggeren ze hun gedachten en worden ze meteen aangepakt..

De medewerkers leren zo bewust te handelen in plaats van te reageren en werken op die manier aan een constructieve attitude.

Wilt u zicht hebben op het aanbod psychosociaal van onze Externe dienst voor Preventie en Bescherming op het werk? [Klik hier](#)

Deze opleiding wordt enkel op aanvraag georganiseerd. Interesse?
Contacteer ons via contact@securex.be