

# NORBYE

Din erhvervspsykologiske partner i udvikling af individ og organisation



Nyhedsbrev af Marianne Norbye de Paoli

## Er Mental Sundhed det nye BUZZWORD?

TIMEMANAGEMENT, POSITIV PSYKOLOGI, ROBUSTHED, LIVSMESTRING - gennem årene har vi i stressdebatten og i -litteraturen stødt på disse ord, når de hver især er blevet introduceret som det nye *buzzword*.

Hos NORBYE har vi specialiseret os i forbedre trivslen på arbejdspladsen. Det betyder konkret, at vi arbejder ud fra et occupational health psychology perspektiv med fokus på at forbedre den mentale sundhed i organisationer. Netop MENTAL SUNDHED eller MENTAL WELLBEING mærker vi pt. en meget stor interesse for fra danske virksomheder. Faktisk i så høj en grad, at vi godt kan afsløre, at det nye buzzord må være MENTAL SUNDHED eller MENTAL WELLBEING.

Men hvad handler mental sundhed egentlig om, når vi taler virksomheder og organisationer?

### Mental sundhed på arbejdspladsen handler om:

- **Stressforebyggelse**
- **Forbedret livs- &/ arbejds kvalitet**
- **Forståelse og styrkelse af relationen til andre**
- **Performance - evnen til at præstere i en foranderlig hverdag**
- **Effektiv mestring i hverdagen**
- **Styrkelse af resilience**

Strategisk stressforebyggelse  
Stresshåndtering  
Styrkelse af Mental Sundhed  
Resilience træning  
Effektivisering af Coping Strategier  
Sundhedspsykologiske Profiler  
Styrkelse af Personlig Indsigt  
Leder- & Medarbejder Workshops  
Psykologisk Coaching  
Lederudvikling  
Den Mentale Værktøjskasse  
Bedre Life-Balance  
Stressforebyggende Adfærd  
Stressbeskyttende ressourcer  
Stressfremkaldende risici  
Type A adfærd  
Individuel Assessment  
Gruppeportrætter  
Personlighedsfacetter  
Netværksmøder  
Personlige Udviklingsplaner  
Motivation- & Styrkeafdækning  
Selvverd- og Selvtillidstræning  
Psykologisk Forandringsledelse  
Vane- & Adfærdsændring  
Kend din Stress-spand  
Udvikling af Personlig Gennemslagskraft  
Kognitive Samtaler  
Foredrag  
Performancesamtaler  
Stress Mentor

# NORBYE

Din erhvervspsykologiske partner i udvikling af individ og organisation

Som ovenstående områder viser, handler det altså ikke kun om at afdække risikofaktorer i organisationen, men derimod i lige så høj grad om at fremme og styrke beskyttelsesfaktorer.

I en hverdag, hvor tingene går stærkt, hvor forandringstempoet er højt, og hvor kravene til os og fra os selv er høje, så er det for alvor vigtigt, at virksomheder tænker mental sundhed ind i deres overordnede strategi, for performance går hånd i hånd med hvordan den enkelte medarbejder trives og mestrer hverdagens udfordringer.

Det giver jo faktisk sig selv, at en medarbejder, der ikke trives, og som måske oplever en hverdag, hvor kravene ikke matcher vedkommendes ressourcer, vil ikke kunne performe på samme måde som en medarbejder, der har en høj grad af psykisk velbefindende.

Selvom denne sammenhæng er kendt, så afventer mange virksomheder stadig med at udbedre ”skaden”, til stress er en realitet hos den enkelte medarbejder, i stedet for at forebygge og styrke organisationen som helhed.

Når vi hos NORBYE arbejder med mental sundhed som en del af en virksomheds sundhedsstrategi eller wellbeing program, så har vi sammen med virksomheden fokus på at udbrede viden, forståelse og værktøjer til organisationen indenfor ovenstående områder, således at mental sundhed bliver integreret i organisationens liv og med et fælles ansvar.

**Få mere viden om strategisk stressforebyggelse, mental sundhed og resilience hos NORBYE.**