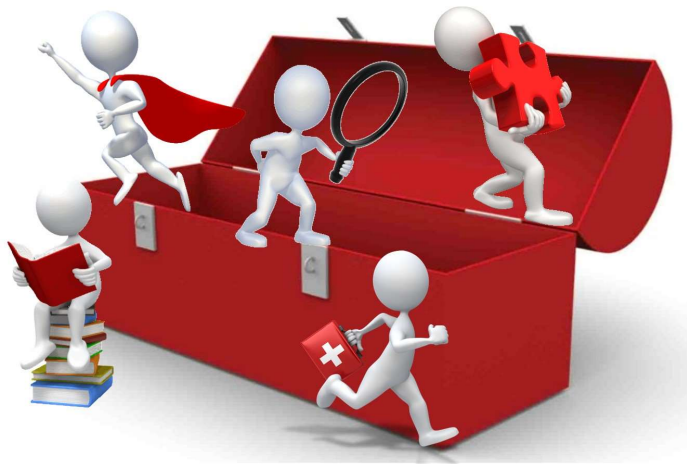


NORBYE

Din erhvervspsykologiske partner i udvikling af individ og organisation



Nyhedsbrev af Marianne de Paoli Norbye

HVILKE MENTALE VÆRKTØJER ER DER I JERES LEDERS OG MEDARBEJDETS VÆRKTØJSKASSE?

Vi ved alle at fysisk aktivitet er både godt og sundt for os og som kræver løbende fokus & træning for at have sin effektivitet. Sådan er det også med vores mentale sundhed.

Men skridtet fra forståelse og erkendelse af vigtigheden af den mentale sundhed stopper for mange mennesker her, for hvordan kommer vi i gang med at træne vores mentale sundhed og hvilke værktøjer er nødvendige?

Endvidere stiller mange virksomheder sig selv spørgsmålet, om hvordan de kan bidrage til et større fokus på deres leders og medarbejders mentale sundhed?

Først og fremmest handler det om at forstå, at den mentale sundhed er mere end blot fraværet af sygdom. Det handler om vores samlede trivsel og inkluderer både vores psykiske og sociale velbefindende.

For virksomheder, der ønsker at arbejde med mental sundhed er det derfor vigtigt at arbejde med et proaktivt perspektiv med fokus på styrkelse af ledere og medarbejdere med en række forskellige indsatser rettet mod både individ, team og organisationen.

Eksempler på mentale værktøjer, som NORBYE træner ledere og medarbejdere i, er følgende:

- **Effektivisering af coping strategier**
- **Resilience træning – individ & teams**
- **Større personlig indsigt**
- **Stressbeskyttende ressourcer**

Kontakt NORBYE for at høre mere om mentale værktøjer.

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
Selværd- og Selvtillidstræning
Psykologisk Forandringsledelse
Vane- & Adfærdsændring
Kend din Stress-spænd
Udvikling af Personlig Gennemslagskraft
Kognitive Samtaler
Foredrag
Performancesamtaler
Stress Mentor