SKAL DU UD OG LØBE I DET GODE VEJR I DAG?
SÅ LÆS LIGE HER ….

Det kræver træning at holde sig i en god FYSISK form,

og det kræver ligeledes træning af holde sig i sund MENTAL form,

for ingen af delene kommer af sig selv!

Bliver vi spurgt ind til vores fysiske form, så har vi ofte en god fornemmelse af, om den er tilpas, eller om der måske godt kunne gøres noget ekstra. *Men hvad er svaret på spørgsmålet om, hvordan vores mentale form er?* Det er for de fleste mennesker vanskeligere at svare konkret på, for hvad dækker det lige over?

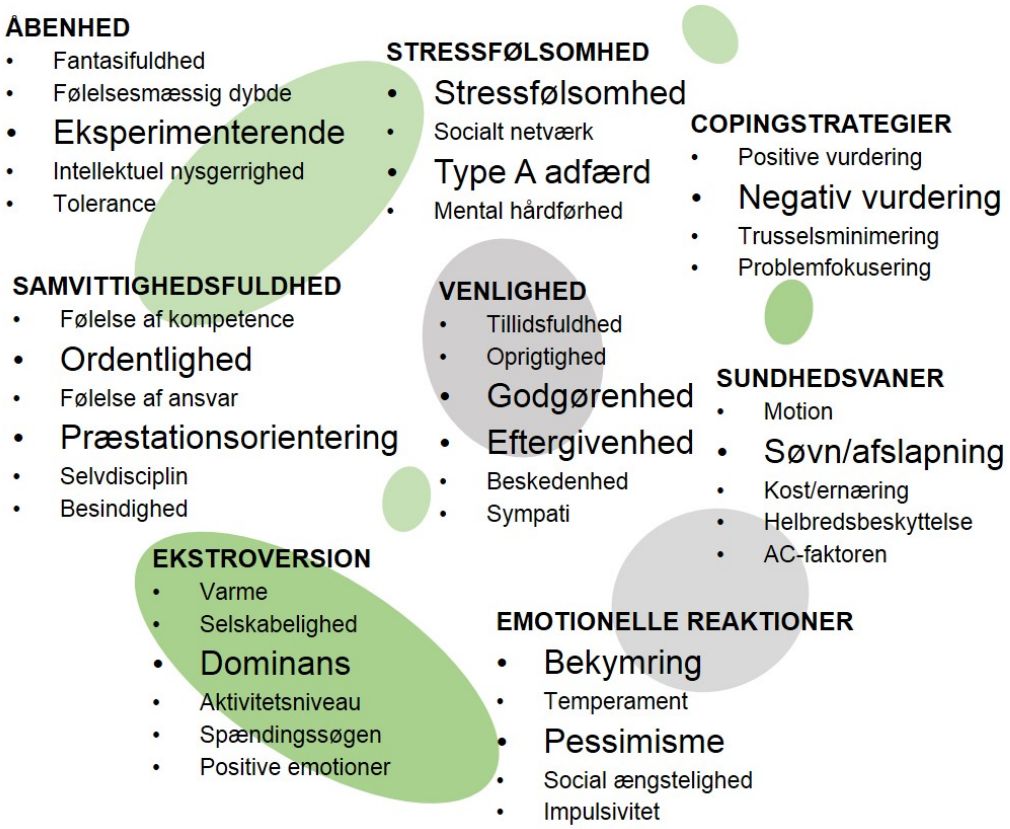
Mental sundhed vedrører vores følelsesmæssige-, psykologiske- og sociale trivsel, som påvirker hvordan vi føler, tænker og agerer. Mental sundhed er derfor et afgørende aspekt i vores tilgang til håndteringen af stress, styrkelse af robusthed eller resilience, relationer til andre, vores performance samt vores livsopfattelse.

Styrkelse af den mentale sundhed bør være et udviklingsmål på lige fod med det fokus, som vi har på vores fysiske form, da det er nøglen til at kunne forstå og udvikle os selv, så vi bliver bedre i stand til at håndtere forandringer og udvikle vores potentiale. Samtidig er en god mental sundhed med til at påvirke vores fysiske form.

Hvordan kan vi måle vores mentale sundhed?

Ved hjælp af inddragelse af række facetter – se nedenstående - som har en væsentlig betydning for, hvordan vi håndterer vores hverdag, er det muligt at foretage en måling af den mentale sundhed.

Målingen er baseret på et dialog- og udviklingsværktøj, som resulterer i en uddybende Sundhedspsykologisk Profil, hvor den enkeltes stress ressourcer og belastninger er grundig belyst, og som indeholder opmærksomhedspunkter, således at vedkommende har mulighed for at definere det / de udviklingsmål, som han eller hun ønsker at arbejde videre med.



Det er så populært at dokumentere vores fysiske form eller trænings-fremskridt, hvad enten vi løbetræner, står i fitness centeret eller blot går en tur i skoven. Men næste gang du lader din Endomondo tracke din løbetur, eller du bruger pulsuret til at få det optimale ud af din træning, så tænk over, hvad du egentlig gør for at træne og måle din mentale sundhed.

NORBYE er specialiseret i at hjælpe virksomheder og individer med at styrke deres mentale sundhed og resilience, så de bedre kan klare hverdagen.

Kontakt mig venligst for at høre, hvordan jeg kan hjælpe dig eller din virksomheds ledere og medarbejdere til en forbedret mental sundhed og en styrket resilience. Det er første step i målet om at komme i bedre mental form!

NORBYE v/Marianne Norbye ● Telefon: 6053 7060 ● mail@norbye.dk ● www.norbye.dk