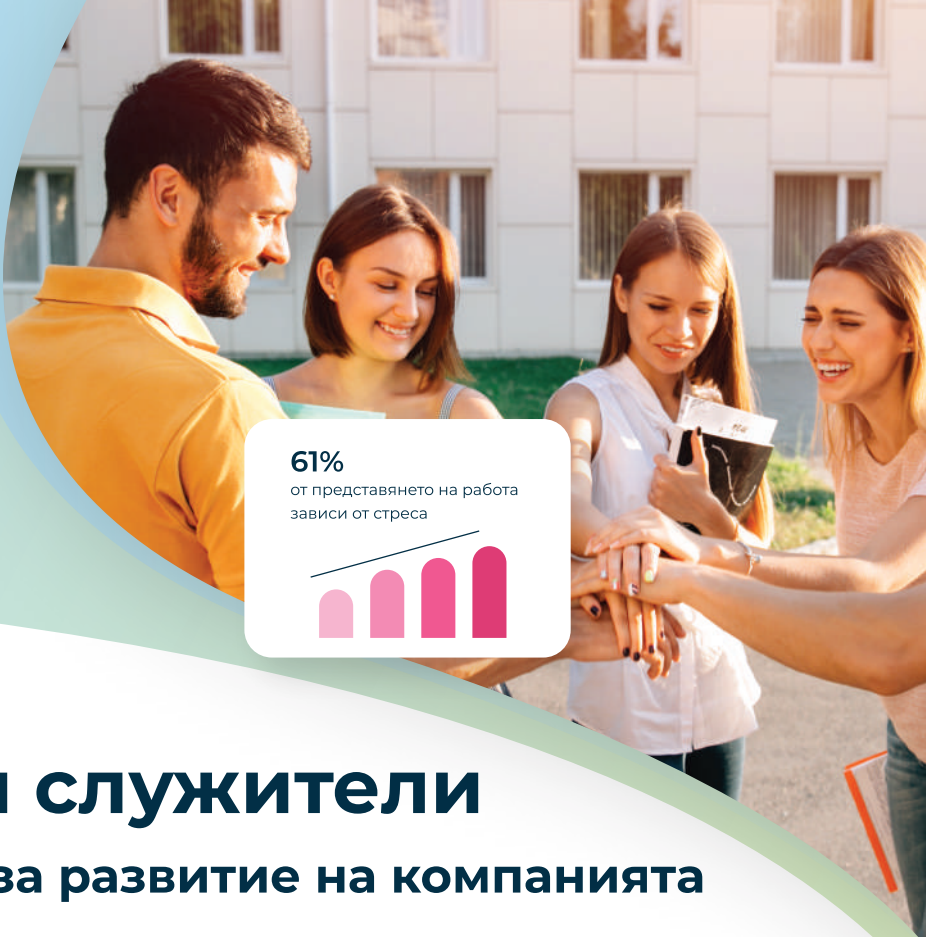




Разкажи Ми



61%

от представянето на работа
зависи от стреса



Здрави служители

Главното условие за развитие на компанията

Разкажи ми е вашата **нова дигитална цялостна помощ** за компанията и за служителите - програма и уелнес решение, което проактивно ви подкрепя през цялата ви работа и житейски ситуации.

Ние помагаме на компаниите да поддържат емоционалното и **психично равновесие** на служителите, да **постигат резултати** и да **укрепват работодателската марка** чрез ефективни мерки за създаване на продуктивна работна среда.

Защо е полезно за бизнеса психологическото консултиране?

\$1 инвестиции в психологично здраве се възвръща
многократно като резултати на компанията



Сплотете екипа
около ценностите на
компанията



Генерирайте нови
бизнес идеи



Увеличете
производителността
на служителите



Предоставете
психологическа помощ
в труден период



Подобрейте имиджа
на компанията



Намалете отсъствията
по болест

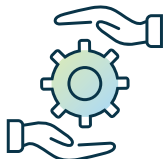
Кои са психосоциалните рискове на работното място?

Съществува консенсус относно психосоциалните фактори на работната среда, които са възприемани като стресови и/или носещи потенциална вреда. Обобщени са в десет различни категории - при определени условия всеки един от тези аспекти е доказан като **стресов** или **вреден** за здравето.



Организационна култура, структура и процедури

Липсата на дефинирани цели, лоша комуникация, слаба подкрепа при решаване на проблеми, липса на развитие.



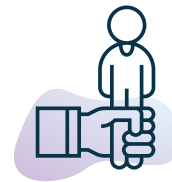
Роля в организацията

Двусмисленост на ролята, ролеви конфликти, претоварване със задължения.



Кариерно развитие

Застой в кариерата, недооценяване или ранно издигане в кариерата, ниско заплащане, несигурност за работната позиция, ниска социална оценка за работата.



Свобода на решенията/контрол

Слабо участие в процеса на вземане на решения, липса на контрол над работата.



Междудличностни взаимоотношения на работното място

Лоши отношения с колеги, липса на социална подкрепа, различни форми на насилие.



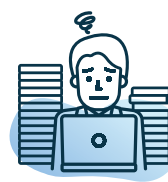
Взаимовръзка работа - семейство

Несъвместимост между изискванията на работата и на семейството, слаба подкрепа от семейството.



Работна натовареност/скорост на работа

Ненатоварване и претоварване при работа, висока степен на времеви натиск.



Вид на задачите и естеството на работа

Липсата на разнообразие, неизползване на умения, липса на възможност за учене, високи изисквания при недостатъчни ресурси.

Мерки за справяне

Компанията е сложна екосистема от взаимодействие на много фактори. Ние сме разработили **холистичен модел** на факторите и мерките в три основни групи



Превантивни

- ✓ Политики
- ✓ Програми
- ✓ Обучения



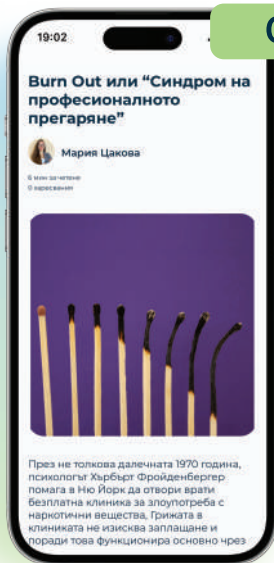
Смекчаващи

- ✓ Информираност
- ✓ Подкрепа
- ✓ Възстановяване



Оздравителни

- ✓ Подкрепа в момент на криза
- ✓ Реабилитиране

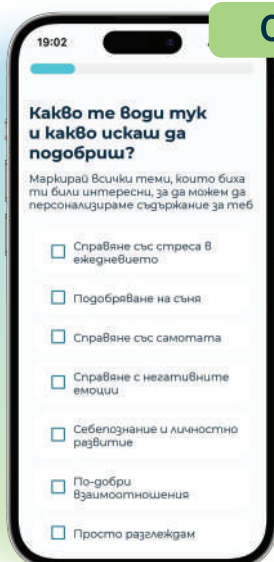
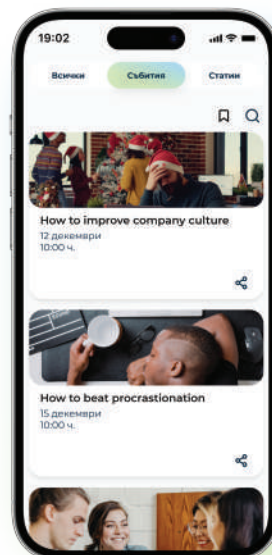


01 Полезно съдържание

Психичното здраве включва саморазвитие. Служителите получават достъп до полезно съдържание в подкрепа на общото им психично благополучие.

02 Тематични уебинари с психолози

HR на компанията избира тема на уебинар, която интересува служителите. Семинарът се провежда от психолог на платформата Разкажи ми в онлайн формат.

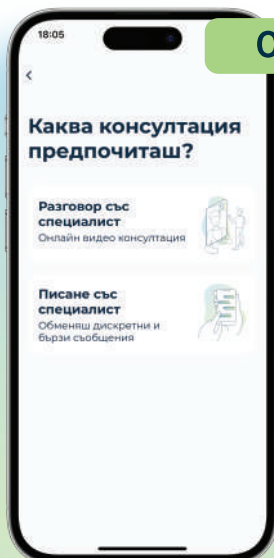
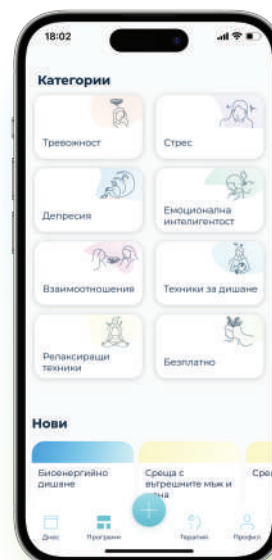


03 Анализ на стресорите на работното място

Помагаме ви да анализирате психосоциалните фактори, от които е обусловен стреса на работното място. По този начин можете да насочите вниманието си към конкретни области и да въведете наистина работещи политики и програми.

04 Модул за самопомощ

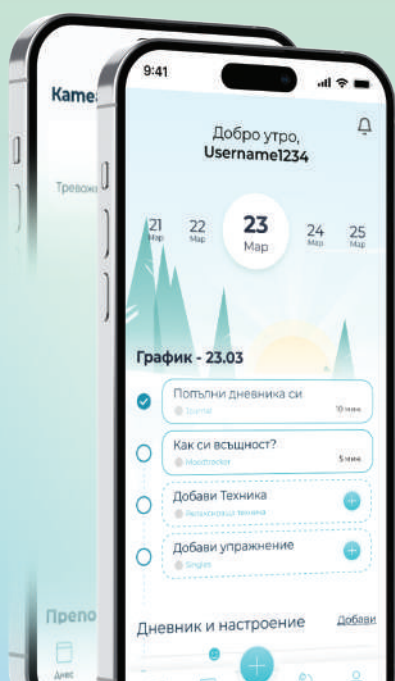
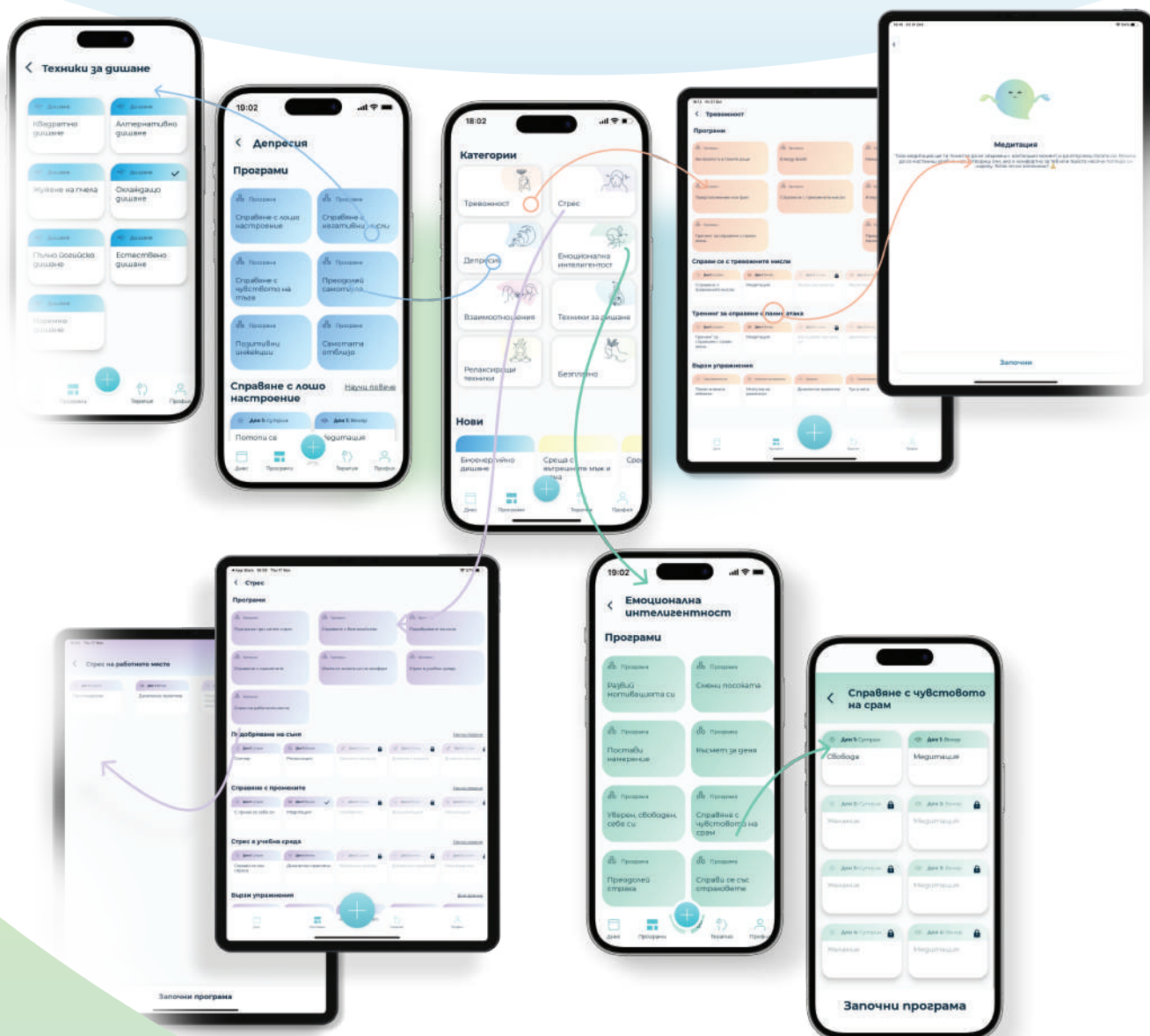
Иновативен модул за самоподкрепа, който включва различни упражнения и прогресивни терапевтични програми, които се изпълняват самостоятелно и подкрепят служителите да повишат осъзнатостта си по различни теми, както и да изградят стратегии за справяне с различните предизвикателства.



05 Онлайн консултации с психолози

Достъп до конфиденциална психологическа подкрепа от квалифицирани специалисти чрез аудио, видео и текстови консултации. Платформата осигурява безопасно пространство за споделяне на тревогите и трудностите с цел откриването на начини за тяхното преодоляване.

Разкажи Ми предлага цялостна индивидуална програма за вашите служители



**Внедрете система за създаване на ментално
здраве и благополучие във вашата компания.**

Можете да изберете цялостна програма или конкретни части.
Направете запитване и получите индивидуално предложение.

Контакти

+359 890396917
info@razkazhimi.online
www.razkazhimi.online



Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play