



«Sees i morgen!»

- en kurspakke om arbeid og psykisk helse

Regionalt brukerutvalg 24.11.23.

Aud Måleng, NAV Arbeidslivssenter Øst-Viken



Mål

Sette arbeid og psykisk helse på dagsorden og fremheve **arbeidets betydning** for den **psykiske helsen**

Bidra til kunnskap og gode grep for å legge til rette for **økt jobbmestring**

Bidra til **økt inkludering og hindre utstøtning** fra arbeidslivet

Kurs i «Sees i morgen!» - pakken



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud og HR
Arbeid og psykisk helse



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud og HR
Snakk om det – samtalen om psykisk helse



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud og HR
Normale reaksjoner når arbeidslivet endrer seg



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud og HR
Litt for mye, litt for ofte...?



Målgruppe: alle ansatte
Psykisk helse angår oss alle!

«Psykisk helse angår oss alle!»

- kurs for alle ansatte med bransjespesifikt innhold



Barnehage



Sykehjem



Sykehus



Nærings-
middelindustrien



Rutebuss og
persontrafikk




Leverandørindustrien-
Olje og gass



Bygg og anlegg





Jeg kjenner
ingen med
psykiske
problemer.

Å sette psykisk helse på dagsorden
bidrar til økt kunnskap, trygghet og åpenhet

Jo, det gjør
du faktisk.



Evne til å mestre tanker, følelser og atferd,

og til å tilpasse seg endringer og håndtere motgang



Sees i morgen!

Det er vanlig å oppleve psykiske helseutfordringer

De aller fleste er i jobb på tross av sine utfordringer

Det er viktig å ha en jobb å gå til, det kan gi god psykisk helse

Kom på rett kurs med «Sees i morgen!»

«Sees i morgen!» er en kurspakke om tema arbeid og psykisk helse, som leveres av NAV Arbeidslivssenter.

Kurspakken "Sees i morgen!" skal gi arbeidslivet mer kunnskap om hvordan møte medarbeidere som har psykiske helseproblemer

Kursene har som hovedmålsetting å gi deg som arbeidsgiver, tillitsvalgt, verneombud og medarbeider mer kunnskap om hvordan du kan møte ansatte som har psykiske helseutfordringer.

«Sees i morgen!» skal bidra til:

- alminneliggjøring av og større åpenhet om temaet psykisk helse i arbeidslivet
- økt kunnskap om hva du bør være oppmerksom på når noen på jobb sliter psykisk
- innsikt i hvorfor arbeid er viktig for å opprettholde og bedre psykisk helse
- kunnskap om hva som fremmer god psykisk helse på jobb og hvordan psykiske helseproblemer kan påvirke arbeidsevnen



Sees i morgen!

