

Mentālā labsajūta mazajos un vidējos uzņēmumos

Video podkāsti ir pieejami!

**WELL@SME video podkāstu
sērijas mazajiem un vidējiem
uzņēmumiem**

Ar prieku paziņojam, ka video podkāstu sērijas ir pabeigtas! Pieejamas vairākas sērijas, kurās aptaujāti eksperti un/vai mazo un vidējo uzņēmumu īpašnieki no dažādām projektā iesaistītajām valstīm. Apspriesti un sniegti ieteikumi par to, kā atpazīt pazīmes, kas saistītas garīgās veselības stāvokļa izmaiņām un ko tie varētu darīt, lai reaģētu vai tās novērstu.

Podkāstu sērijas var noskatīties šeit:

<https://www.youtube.com/@mentalth4work>



Projekts **“WELL@SME: Mentālā labklājība mazajos un vidējos uzņēmumos”** fokusējas uz mazo un vidējo uzņēmumu darbinieku, īpašnieku un vadītāju specifiskajām vajadzībām, izstrādājot un pielāgojot resursus, rīkus un stratēģijas, lai novērstu ar darbu saistītu stresu un samazinātu darba vides negatīvo ietekmi uz mentālo veselību.

Projekta mērķis ir apkopot un radīt piemērotus mācību materiālus, kas spētu veicināt pozitīvu mentālo veselību darbavietā un būtu pielāgoti mazo un vidējo uzņēmumu īpašnieku un darbinieku specifiskajām mācību vajadzībām. Projektā tiks integrēti gan digitālie, gan kombinēti apmācību rīki, tādējādi atbalstot arī digitālo prasmju nostiprināšanu/apgūšanu izglītojamo vidū.

Projekta paredzamais rezultāts ir papildu resursu kopums, lai palīdzētu mazo un vidējo uzņēmumu īpašniekiem, tiešajiem vadītājiem un darbiniekiem novērst un risināt mentālās veselības problēmas darbavietā informējot, izglītojot un praksē ieviešot pasākumus. Projektā tiks izmantota integrēta pieeja, kuras pamatā ir:

- Darbinieku garīgās veselības saglabāšana;
- riska faktoru samazināšana;
- garīgās veselībratības paaugstināšana.

Projektu finansē Eiropas Savienības programma Erasmus+ (ID KA220-ADU-9AAA209B) un to īsteno šādas organizācijas:

Danish Committee for Health Education (Dānija) – projekta koordinatori, sadarbojoties ar:

- **Anziani E Non Solo Societa Cooperativa Sociale** (Itālija);
- **K.S.D.E.O. EDRA** (Grieķija);
- **European Health Futures Forum** (Īrija);
- **Rightchallenge – Associação** (Portugāle);
- **Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts** (Latvija);
- **EUROPEAN NETWORK OF ACTIVE LIVING FOR MENTAL HEALTH** (Beļģija);
- **MIELI Suomen Mielenterveys ry** (Somija).

