Recursos per la millora del benestar emocional d'empreses i treballadors/es en temps de pandèmia

La Taula de Salut Mental de Nou Barris ha elaborat aquest recull de recursos d'acompanyament i suport que poden ajudar a gestionar els malestars emocionals derivats de la situació de pandèmia.

Són recursos d'atenció directa on les persones treballadores, directives o autònomes poden adreçar-se directament si volen millorar el seu benestar emocional.

Ajuntament de BCN

taula salut mental

Cabàs Emocional

Pàgina web amb activitats i recursos gratuïts en línia per millorar la salut mental i emocional de la ciutadania.

Web:
https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca/canal/cabas-emocional

Telèfon de Prevenció del Suïcidi

Servei gratuït disponible les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.

Telèfon:
900 92 55 55

Telèfon de suport psicològic per a persones autònomes

Suport psicològic i emocional a persones autònomes i empresàries, i al seu entorn proper, de la Fundació PIMEC i la Fundació Salut i Persona. Atenció gratuïta i anònima els 365 dies de l'any, de 6h a 00h.

Telèfon: 900 505 805

Bitàcola – Fundació Joia

Servei de coaching per a persones que tenen malestar psicològic i que volen millorar el seu benestar a la feina.

Correu:
bitacola@fundaciojoia.org

Telèfons:
93 451 13 49
682 90 17 92

Servei d'Atenció Psicològica Arep

Atenció psicològica a particulars, intervenció familiar, atenció domiciliària, acompanyaments personals i coordinació amb altres professionals.

Correu: acollida@arep.cat

Telèfon:
606605887

Recordeu que totes les empreses teniu un Servei de Prevenció de Riscos Laborals que us pot assessorar en com millorar el benestar emocional en el lloc de treball. Si no teniu clar quin és el vostre Servei de Prevenció ho podeu preguntar a la vostra gestoria.