

# **Programa per la Millora del Benestar Emocional dins l'empresa**

## **Introducció**

La salut mental s'entén com un estat de benestar que permet a les persones desenvolupar les seves pròpies habilitats per fer front als moments d'estrès i contribuir, així, a la vida en comunitat. La salut mental és una condició prèvia per garantir una societat inclusiva, i també per a una economia productiva, i va més enllà de qüestions individuals o familiars.

De fet, el X Congrés de Metges i Biòlegs de 1976 definia la salut mental com la manera de viure que permet:

- a. respondre a les dificultats i els canvis de l'ambient, adaptant-s'hi o intentant modificar-lo;
- b. obtenir el creixement psicològic maduratiu que condueix a poder estimar;
- c. obrir-se a noves maneres instructives de pensar i de creació;
- d. exercir una conducta realista que estableixi relacions interpersonals integradores, tant per al propi jo com per a la societat on es viu;
- e. tenir autonomia i unitat mental, amb capacitat normativa, i fer-se càrrec de la pròpia vida i de la pròpia mort;
- f. gaudir de les satisfaccions que comporta la recerca dels objectius que hom es proposa.

La millora de la **salut mental i el benestar emocional** és un imperatiu tant social com econòmic a escala mundial. La salut mental no es refereix únicament al trastorn mental, sinó que està interconnectada amb tots els aspectes que condicionen el benestar emocional de les persones i de les comunitats. Entre aquests aspectes, s'ha de reconèixer l'impacte significatiu dels determinants socials, com ara la condició social, l'habitatge, les circumstàncies econòmiques, l'ocupació i la seguretat, i la seva interacció amb problemes de salut física, així com la interseccionalitat, que inclou el gènere i les condicions de les persones desplaçades, de les persones amb discapacitats, de les persones mancades de llibertat o de les persones subjectes a violències.

Text del **Pacte Nacional de Salut Mental de Catalunya** - El PNSM és l'instrument interdepartamental i intersectorial de la Generalitat de Catalunya que, alineat amb les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), impulsa la salut mental des de tots els àmbits de l'acció del Govern i la societat (2022-2024)

L'Organització Mundial de la Salut defineix la **salut mental positiva** com un estat de benestar en el qual la persona és conscient de les seves capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida i pot treballar de manera positiva. La promoció de la salut mental entre el personal és una manera d'augmentar la productivitat i el rendiment dels treballadors a part d'aconseguir un entorn laboral saludable.

**Què és el Benestar emocional?** Relaciona la manera de com ens sentim, pensem o actuem en el nostre dia a dia amb l'entorn i les relacions amb els altres.

Una bona salut emocional implica un estat de benestar psicològic en què la persona se sent bé, pot desenvolupar les seves capacitats, afrontar les situacions quotidianes d'estrès sense enfonsar-se, tenir relacions satisfactòries o treballar de manera eficient. Es relaciona, doncs, amb aspectes com automotivació, seguretat i autoconfiança, o tranquil·litat.

Fomentar el **treball en equip i la cooperació entre els companys/es de feina** per aconseguir entre tots i totes les fites i reptes establerts en la línia dels objectius d'empresa.

---

## **L'Equip de l'Esquirol us proposem gaudir del Programa per la Millora del Benestar Emocional dins l'empresa, creat amb la finalitat de:**

- . Fomentar el benestar emocional de les persones dins l'empresa (sentir-se bé).
- . Crear consciència de "cuidar a les persones" com a prevenció en Salut mental i Salut d'empresa (absentisme, mals ambients, assetjaments, ...).
- . Millorar les relacions i connexions interpersonals, la cooperació i la comunicació.
- . Estimular confiança, respecte, empatia i actitud positiva.
- . Generar "climes saludables" amb alegria i motivació com a motors de productivitat.
- . Cohesionar l'equip amb un sentiment de pertinença d'empresa.

*"Deixar-te anar, Compartir i Passar-ho bé!!*

**Programa de prevenció i/o com a intervenció en situacions / realitats internes de cada empresa (per cohesionar, per motivar, per millorar l'ambient,...). A concretar.**

L'Equip de l'Esquirol NO fem "teràpies, xerrades, ...ni tenim varetes màgiques", però us garantim que gaudireu d'una **ACTIVITAT VIVENCIAL** totalment participativa, divertida, reflexiva i plena d'habilitats i valors personals i socials; comunicació afectiva i efectiva, resolució de conflictes, cooperació, empatia, respecte, tolerància, generositat, actitud positiva, mirada oberta,...

L'activitat us ajudarà a millorar la relació interpersonal, a millorar l'ambient intern, ... a cohesionar l'equip, i sobretot a empoderar i prendre consciència sobre la importància de cuidar-se un mateix per sentir-se bé, i cuidar als altres per que se sentin bé!!

**"La tribu cuida a la tribu"**

*Activitat a càrrec del Cisco,  
facilitador avalat amb més de 20 anys d'experiència*

**Us proposem dues activitats:**

**Salut, Equip i Cohesió** – Concurs lúdic, dinàmic i participatiu  
*Confiança, respecte, cooperació, reflexió i unió*

**Durada:** 1,5 hores aprox.

**Espai:** A la seu de l'empresa en sala gran o jornada fora de l'empresa per gaudir d'un dia a l'aire lliure. L'activitat es pot complementar amb un dinar.

**Destinataris:**

Màxim 40 pax. en espais interiors

Màxim 60 pax. en espais exteriors

**Dinàmica:** - L'animador/facilitador convida/motiva al grup (tots els participants formen un sol equip) a superar un seguit de reptes (proves lúdiques). Per superar els reptes, cada persona suma!!!. Els reptes els han de superar amb la cooperació de tots i totes!!!. Opció aconsellable per a grups inferiors a 15 pax..



**Variant competitiva per equips** - Es faran 3 equips, els quals hauran de competir de manera sana en diferents reptes (jocs/proves de diferents habilitats; enginy, música, destresa manual, observació, ...). La part competitiva queda en segon terme. Opció aconsellable per a grups superiors a 15 pax..

**Salut, Natura i Cohesió** - Passejada per cuidar i cuidar-se  
*Aire lliure, equip, benestar, reflexió, responsabilitat i consciència*

**Durada:** 2 hores aprox.

**Espai:** Parc Mediambiental de Gualba (Parc Natural del Montseny). L'activitat es pot complementar amb un dinar.

**Destinatari:** Màxim 15 pax.  
Apta per tots els públics.  
Recorregut fàcil.

**Dinàmica:** Passejada / excursió guiada per conèixer un bocí del Montseny (fauna, flora, paisatge,...). Durant l'excursió es desenvoluparan diferents jocs/dinàmiques d'interrelació entre el grup.



**Preu activitat a la seu de l'empresa: 15 / pax. / activitat**

\*\* Preu per activitats adreçades en espais situats a menys de 25 km de Cardedeu.  
A consultar suplement pel desplaçament a altres zones.

**Preu activitat al Parc Mediambiental de Gualba: 20 € / pax. / activitat**

(El parc disposa de lavabos, zones de pícnic, restaurant,...)

\*\* Grup mínim 15 pax. o pagar grup mínim

\*\* 10 % de descompte per a grups superiors a 30 pax..

**IVA INCLÒS**

**OBSERVACIONS GENERALS:**

- . Ens desplaçem a qualsevol punt de Catalunya
- . Per formalitzar l'activitat cal fer un pagament del 20 % de total.

