**Oświadczenie Pracodawcy**

**o spełnianiu Priorytetu nr 5**

Promowanie i wspieranie zdrowia psychicznego oraz tworzenie przyjaznych środowisk pracy poprzez m.in. szkolenia z zakresu zarządzania wiekiem, radzenia sobie ze stresem, pozytywnej psychologii, dobrostanu psychicznego oraz budowania zdrowej i różnorodnej kultury organizacyjnej

Oświadczam/y w imieniu swoim lub podmiotu, który reprezentuję/my, że pracownik/pracodawca:

1. …………………………..………………
2. …………………………..………………

wskazany/i do objęcia wsparciem w ramach Priorytetu nr 5 spełnia/ją warunki dostępu do priorytetu tj. kształcenie ustawiczne związane jest z promowaniem, wspieraniem lub poprawą zdrowia psychicznego lub tworzeniem przyjaznych środowisk pracy.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………

/ opis powiązań – Co należy poprawić w środowisku pracy w firmie? W jaki sposób kształcenie przyczyni się do promocji zdrowia psychicznego lub tworzenia przyjaznego środowiska pracy w firmie? /

…………………………. ……………………..……….………………………………

(miejscowość, data) (podpis i pieczątka Pracodawcy lub osoby upoważnionej

do reprezentowania Pracodawcy)

**Wyjaśnienie do priorytetu nr 5**

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak zdrowie fizyczne. Oba te aspekty życia wzajemnie się dopełniają. Kiedy zdrowie jest w równowadze, możemy sprawnie działać, aktywnie pracować, uczyć się i funkcjonować. Zaburzenia i choroby zdrowia psychicznego znacznie utrudniają prowadzenie satysfakcjonującego życia również zawodowego i to bez względu na wiek. W Polsce oficjalne dane mówią o tym, że na depresję choruje 1,5 miliona osób. Brak świadomości problemu oraz stygmatyzacja osób dotkniętych chorobami i zaburzeniami psychicznymi może zaburzać te statystyki i w rzeczywistości chorujących osób może być znacznie więcej. Zadbanie o swój dobrostan (i swoich pracowników), zapobieganie wypaleniu zawodowemu, rozładowywanie nadmiernych napięć pozwala minimalizować rozwinięcie choroby psychicznej, dlatego tak ważna jest higiena zdrowia psychicznego, którą należy utrzymywać na co dzień.

Szkolenia dotyczące promowania i wspierania zdrowia psychicznego oraz tworzenia

przyjaznych środowisk pracy powinny obejmować szeroki zakres tematów, które pomagają

zarówno menedżerom, jak i pracownikom tworzyć zdrowe, wspierające i produktywne miejsca pracy.

Przykładowe obszary, które mogą znaleźć się w zakresie tematycznym szkoleń to:

✓ rola pracodawcy w wspieraniu zdrowia psychicznego,

✓ przyczyny i skutki stresu zawodowego, wypalenia zawodowego oraz radzenia sobie z nimi,

✓ skuteczna komunikacja w zespole, budowanie otwartego, przyjaznego środowiska pracy,

✓ różnorodność w miejscu pracy, integracja pracowników wywodzących się z różnych grup pokoleniowych,

✓ promowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, zdrowego stylu życia, technik relaksacyjnych i innych metod radzenia sobie ze stresem.