



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua *heti*



Mielenterveystalo.fi:llä on yli 50 omahoito-ohjelmaa

Työyhteisö mielen hyvinvoinnin tukena

Työkaluja ja ohjeita 24/7 ilmaiseksi ja kirjautumatta
työntekijöille, esihenkilöille ja työterveyshuollolle

Työilmapiiri



Palautuminen työstä



**Työstressi ja
työssä uupuminen**



**Työpaikka-
kiusaaminen**



**Luottamus
työyhteisössä**



**Työkyky-
johtaminen**



**Työterveys-
neuvottelu**



**Puheeksiotto
työpaikalla**





Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti



Mielenterveystalo.fi:llä on yli 50 kpl omahoito-ohjelmaa

Mitä voin itse tehdä, kun on paha olla?

Työkaluja 24/7 ilmaiseksi ja kirjautumatta

Ahdistus



Masennus



Unettomuus



Tunnelukot



Uupumus



**Rentoutus ja
hengitys**



Mindfulness
Tietoinen läsnäolo



**Mielen
hyvinvointi**

