



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**



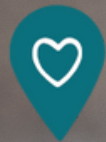
**Mindfulness**  
Tietoinen läsnäolo



**Mielen  
hyvinvointi**







Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti



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

## Miten voin edistää mielen hyvinvointia?

Työkaluja 24/7 ilmaiseksi ja kirjautumatta:

Mindfulness

Tietoinen läsnäolo



Rentoutus ja  
hengitys



Parempi  
nukkuminen



Mielen  
hyvinvointi



Hyvinvointia  
luonnosta

