

LEHEN LAGUNTZA EMOZIONALERAKO BOTIKINA



**Laneko arrisku
psikosozialen aurkako
lehen laguntza
emozionalen botikina**

baliabide, teknika eta tresna multzo
bat da, pertsonen lan-egoera zailen
inpaktu emozionalari berehala aurre egiten
laguntzeko diseinaturia, hala nola estresa,
jazarpena, gaitzespena, gatazka edo lanean gerta
litekeen istripu larri baten aurrean ere, haien osasun
mentala eta ongizatea une kritikoan babestuz.



Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:



LEHEN LAGUNTZA EMOZIONALERAKO BOTIKINA



GOGOAN IZAN:

Arrisku psikosozialen prebentzioa enpresaren betebeharra da, baina zure osasun mentala zaintzea ere zure lanaren parte da. Botikin emozionala eskura izatea prebentzio-ekintza bat da, zeure burua zaintzea eta zeure buruarekiko errespetua zaintzea.

1. Zergatik da garrantzitsua?

- Egoera kritikoetan osasun mentala babesten du.
- Estresa kudeatzen laguntzen du arazo handi bihurtu aurretik.
- Lan-ingurune seguruagoa eta gizatiarragoa sustatzen du.
- Erresilientzia pertsonala eta kolektiboa sustatzen du.

2. Noiz erabili?



- ✓ Gainkarga emozionala sentitzen duzunean.
- ✓ Gatazka edo tentsio-egoera baten ondoren.
- ✓ Laneko jazarpena, diskriminazioa edo indarkeria jasaten baduzu.
- ✓ Antsietate, beldur edo desmotibazio sakoneko uneetan.

3. Zer gorde dezake botikin emozionalak?



Erlaxazio-teknika azkarrak: arnasketa sakona, etenaldi kontzienteak.



Nork bere burua zaintzeko esaldiak: oroigarri positiboak eta motibatzaileak.



Emozioak kudeatzeko gida laburrak: nola jokatu estresaren edo jazarpenaren aurrean.



Laguntza-sarea: konfiantzazko kontaktuak, laguntza-ildoak edo osasun mentaleko profesionalak.



Erregistro emozionala: emozioak idazteko eta prozesatzeko gunea.



Ongizate-baliabideak: musika lasaigarria, meditazio gidatuak edo mindfulness-ariketak.

★ Zure ongizatea ez da negoziagarria. Egunero babestu ezazu. ★

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:



OSALAN
Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de
Seguridad y Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

EKONOMIA, LAN ETA
ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO

