

Ercros celebra el Dia de la Salut Mental amb una jornada sobre el benestar emocional per a tota la seva plantilla



Aquest dijous 10 d'octubre, amb motiu del Dia de la Salut Mental, Ercros ha celebrat una jornada per a tot el seu personal amb l'objectiu d'apropar-los al concepte de benestar emocional, així com visibilitzar la salut mental i dotar-los d'estratègies d'autocura.

L'esdeveniment ha comptat amb la ponència de la psicòloga de la Fundació Salut i Persona, Anna Vives, experta en trastorns de l'estat d'ànim, adaptatius i alimentaris; així com en informes neuropsicològics a Alzheimer i demències, i en malalties neurodegeneratives.

Vives ha parlat sobre mites i realitats de la salut mental; la influència de l'estrès; la intel·ligència emocional; la importància d'aprendre a escoltar-se i marcar límits saludables, i el suport familiar i social, entre d'altres.

Amb l'objectiu de plantejar aquestes qüestions a tota la seva plantilla, Ercros ha definit tres modalitats de participació: assistència presencial, a la qual han acudit 12 persones; assistència telemàtica, on s'han connectat més de 115 persones, i accés a l'enregistrament de la sessió a través de l'edició posterior d'un vídeo.

Ercros, a través del seu departament de Prevenció sanitària, va signar un acord amb la Fundació Salut i Persona pel qual facilita tota la seva plantilla i els seus familiars serveis de suport i atenció psicològica de forma gratuïta, a més d'assessorament social.