Dofinansowano ze środków Miasta Gdańska

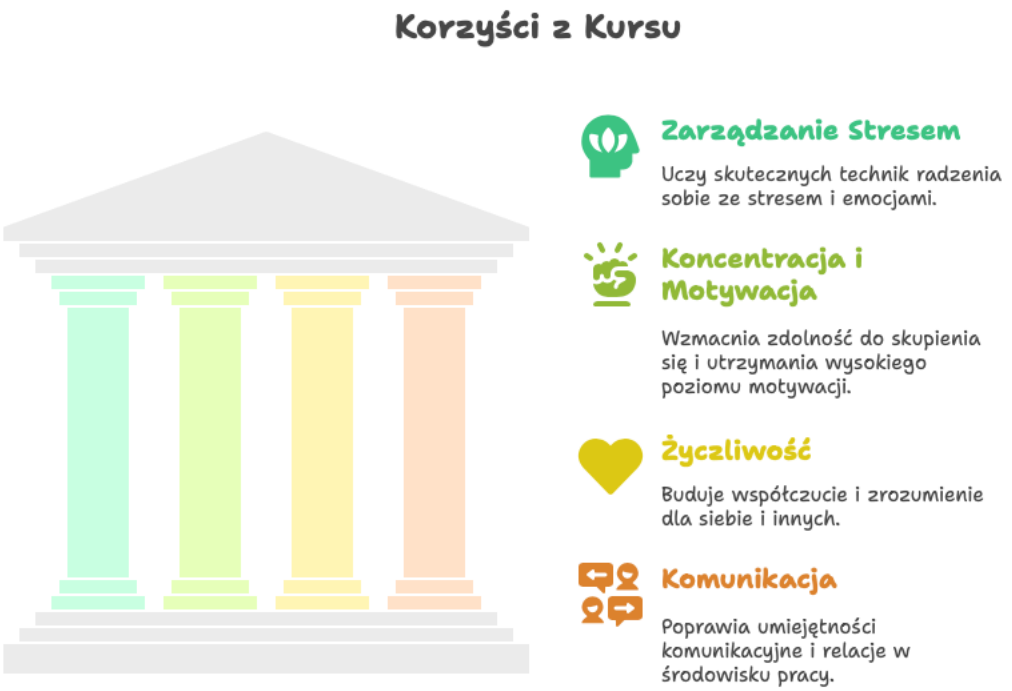
Polskie Towarzystwo Programów Zdrowotnych

Samopomoc Plus (SH+) – skuteczna metoda redukcji stresu opracowana przez WHO

Dla firm, które dbają o dobrostan swoich pracowników

Dlaczego warto wdrożyć SH+ w miejscu pracy?

Stres i przeciążenie emocjonalne to coraz częstsze wyzwania w środowisku zawodowym. Program SH+ (Self-Help Plus), opracowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), to sprawdzone, naukowo potwierdzone narzędzie wspierające odporność psychiczną dorosłych osób.



Korzyści dla pracodawcy

- Większa odporność psychiczna zespołu – mniej absencji i wypalenia.
- Lepsza atmosfera w pracy – mniejsze napięcia i konflikty.
- Wzrost zaangażowania – uczestnicy uczą się działać zgodnie ze swoimi wartościami.
- Realny wpływ na zdrowie psychiczne – potwierdzony w badaniach WHO i polskich pilotażach.

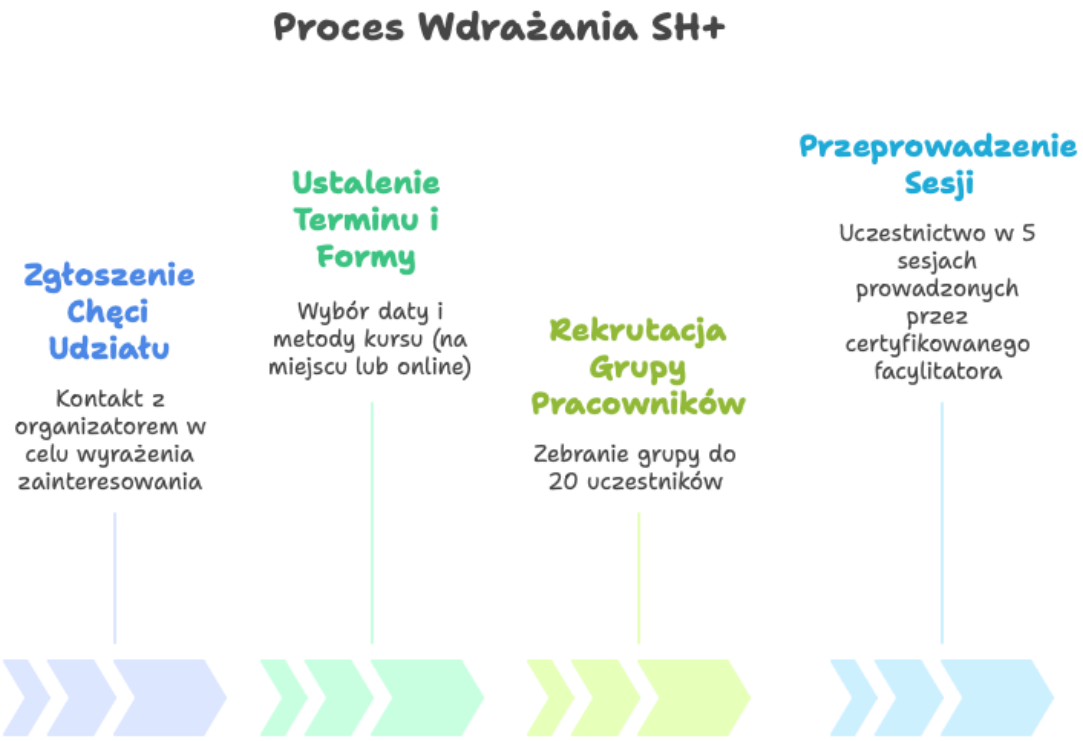
Jak wygląda kurs SH+?

- 5 spotkań po ok. 90 minut (raz w tygodniu)
- Grupy do 20 osób
- Prowadzenie przez facylitatorów - przeszkolonych przez certyfikowanych trenerów WHO
- Połączenie nagrań audio i ilustrowanego poradnika
- Możliwość realizacji w godzinach pracy

Skuteczność potwierdzona badaniami

W polskich grupach uczestniczących w kursach SH+ zaobserwowano:

- spadek objawów stresu i przygnębienia (średnio o 25–40%),
- poprawę jakości snu i samopoczucia,
- wysoką ocenę atmosfery zajęć (średnio 4,7/5),
- 90% uczestników poleciłoby kurs innym osobom.



Organizator: Polskie Towarzystwo Programów Zdrowotnych

📧 Kontakt: kontakt@ptpz.pl