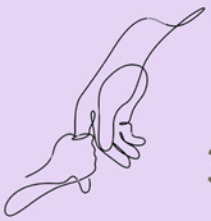
SELLO Stress?

NO,THANKS

para ONGs a favor de la salud mental:

1. COMPRUEBA SI TU SALUD MENTAL ESTÁ EN EQUILIBRIO





2. ESTABLECE LÍMITES

3. MEJORA TU TIEMPO LIBRE

4. CONOCE MEJOR A TU PÚBLICO OBJETIVO



5. MENOS TEORÍA Y MÁS ACCIÓN



6. PARTICIPA EN SEMINARIOS Y TALLERES RELACIONADOS CON TU TRABAJO Y TIEMPO LIBRE

7. MÁS PRESUPUESTO PARA PERSONAL, MENOS BURN-OUT, MAYOR CALIDAD

8. ORIENTACIÓN MÁS PRÁCTICA DESDE LAS INSTITUCIONES, MENOS ESTRÉS PARA LAS ONGS.

para más información:
www.gantalcala.org

1. Pide consejo/apoyo a familiares, compañeros o profesionales. Practica alguna técnica de autoconocimiento.

2. Respeta los horarios y no permanezcas atado a las preocupaciones laborales. Visualiza cómo cortas y te separas de ellas. Utiliza la limpieza mental/emocional o mindfulness.

3. Conecta con la naturaleza... música, arte, danza, deporte o cualquier cosa que te haga sentir vivo y feliz (¡evita las pantallas!).

4. Sé más empático, mejora el contacto visual/corporal, usa juegos de vinculación divertidos, habla desde tu corazón (conciencia), no desde tus heridas (ego)... y sobre todo, ¡ABRAZA! (Todos necesitamos afecto).

5. Ponlo en práctica, crea tu propio programa antiestrés semanal/mensual, compártelo con tus compañeros y motivaos mutuamente cuando sea necesario. ¡Notarás los cambios!

6. Encuentra lo que necesites: mejora la comunicación y las habilidades blandas, resolución de conflictos, creatividad, respiración consciente, alimentación consciente, método Amaranta, yoga, Biodanza...
¡no dejes de explorar!

7. & 8. Intenta participar en iniciativas de diálogo estructurado, así las recomendaciones para mejorar la salud mental en las ONG podrán llegar a las instituciones nacionales y europeas de financiación pública.

Cofinanciado por la Unión Europea