
Mental Health, Stress & Wellbeing

IntegraMarine heeft op 13-09-2023 en 14-09-2023 infosessies georganiseerd over Mentale Gezondheid, Stress en Welzijn. Tijdens deze bijeenkomsten heeft mevrouw Sila Kisoensingh van kliniek Kiros interactieve sessies geleid. Ze behandelde onderwerpen zoals de impact van stress op de mentale gezondheid, het herkennen van stress en wat men zelf kan doen om het te verminderen.

Mentale gezondheid omvat onze emotionele, psychologische en sociale welzijn. Het beïnvloedt niet alleen hoe we denken, voelen en handelen, maar heeft ook invloed op onze interactie met anderen, besluitvorming en ons vermogen om met stress om te gaan. Tijdens de sessies zijn diverse oorzaken van stress besproken, evenals de bijbehorende gevolgen. Medewerkers hebben geleerd welk effect stress heeft op zowel hun mentale als fysieke welzijn. Praktische tools zijn aangereikt om de productie van stresshormonen door het eigen brein te verminderen. Om de negatieve invloed van stress te verminderen, is het belang van ademhaling benadrukt, en de aanwezigen hebben kennisgemaakt met autogene training. Dit omvatte praktische technieken om zelfregulatie te bevorderen en de impact van stress op zowel het mentale als fysieke welzijn te verminderen.

Deze informatieve sessies zijn een waardevolle stap geweest in het bevorderen van het bewustzijn en de vaardigheden van medewerkers met betrekking tot mentale gezondheid en stressbeheer. IntegraMarine blijft zich inzetten voor het welzijn van haar personeel en zal verdere initiatieven ondernemen om een gezonde en ondersteunende werkomgeving te bevorderen.





Kliniek Kiros

Psychologische hulpverlening & diagnostiek

Na de training kregen de participanten ook de mogelijkheid om de gehele sessie te evalueren. De vragen waarop antwoord gegeven kon worden met enkele respectievelijke antwoorden waren:

1. Hoe vond u de Mental Health Training?
 - Leerrijk.
 - Geweldig. Zeer informatief.
 - Goed.
 - De training was leerrijk, interessant en informatief. Goed te gebruiken in het dagelijks leven.
2. Wat vond u van de behandelde onderwerpen?
 - Heel goed en op de hedendaagse problemen gericht.
 - Duidelijk, toepasbaar.
 - Goed.
 - De behandelde onderwerpen kwamen goed te past en zijn herkenbaar.
3. Welke nieuwe inzichten heeft deze sessie u gegeven?
 - hoe met stress om te gaan.
 - Hoe zo een beetje met stress/druk om te gaan.
 - Niet te veel stressen.
 - Wat de gevolgen zijn van stress en hoe " slaap " heel belangrijk is voor ons lichaam. Ook het vinden van een balans qua onze dagindeling.
4. Welke positieve aspecten neemt u mee in het leven uit deze sessie?
 - Awareness.
 - Dat self-love belangrijk is, te kiezen voor jezelf door de 24 uren dag routine goed in te delen.
 - Veel ontspannen en niet te veel stressen.
 - De balans die er moet zijn qua onze dag indeling en de rust die ons lichaam nodig heeft.
5. Hoe heeft u de praktische oefening ervaren?
 - Good.
 - Ik was helemaal weg van deze. Goed! Ontspannend.
 - Je voelt dat je tot rust bent gekomen.
 - Heel rustgevend.
6. Voldoet de sessie aan uw verwachtingen?
 - Yes it did.
 - Ja meer dan deze.
 - Ja.
 - Boven verwachtingen.
7. Zou u het fijn vinden om een terugkom dag te hebben of soortgelijke sessies over Mental Health?
 - Yes, why not.
 - Ja mag elke maand.
 - Ja.
 - Helemaal, refreshers of vervolg sessies.



Kliniek Kiros

Psychologische hulpverlening & diagnostiek

8. Verdere opmerkingen/ aanbevelingen voor de volgende sessie?
 - No.
 - Mevrouw Kisoensingh sprak motiverend, informatie was duidelijk genoeg en een goede begeleider.
 - Geen op en aanmerkingen.
 - Gewoon zo doorgaan. Probeer meer mensen te bereiken om de info te delen.
9. Wat vond u van het trainingsprogramma?
 - Good.
 - Mag herhaalt worden, herhaling vatbaar.
 - Prima.
 - Goed in elkaar gezet, duidelijk. De trainer verdient ook een pluimpje.