ЕНЕРГОАТОМ

wellbeing company

Час турботи про ментальне здоров'я

Вітаємо!
Робота в сучасних умовах вимагає багато сил, стійкості та внутрішнього ресурсу. Саме тому Wellbeing Company спільно з НАЕК «Енергоатом» створили Сервіс психологічної підтримки.
Відтепер Ви можете безкоштовно отримати конфіденційну консультацію наших експертів — психологів, психотерапевтів та коучів — для підтримки у складних життєвих чи робочих ситуаціях.

Як це працює?

Звертайтесь у будь-якому зручному форматі (телефонний дзвінок, Telegram, Viber)

Wellbeing officer – ваш персональний помічник допоможе конкретизувати запит, обрати експерта та зручний час консультації

Отримуєте посилання на консультацію, а після неї залишаєте зворотний зв’язок

70+ СПЕЦІАЛІСТІВ
психотерапевтів, коучів та психіатрів

БЕЗ ВИХІДНИХ
консультації з 8:00 по 20:00

КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ
ніхто не знатиме про що ви говорили

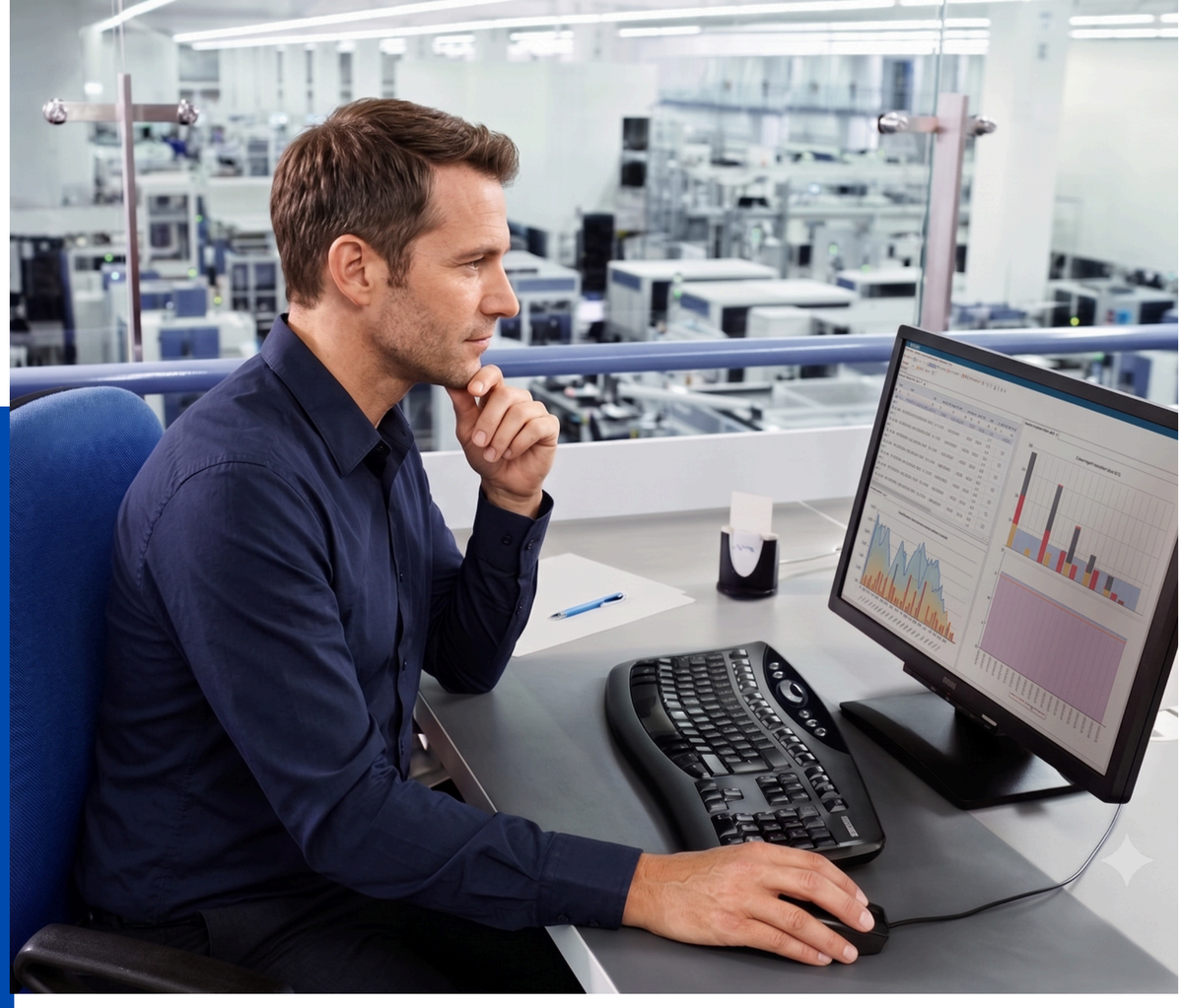
50 ХВИЛИН
тривалість однієї сесії

ЗАПИС НА КОНСУЛЬТАЦІЮ

пн-пт з 8:00 до 20:00

0 800 600 170
для дзвінків по Україні

+380 (50) 183 17 83
для дзвінків з-за кордону



ПРО ЩО МОЖНА ПОГОВОРИТИ?
ПРО ВСЕ, ЩО ВАС ТУРБУЄ!

НА РІВНІ ТІЛА

- Мені важко заснути / я часто прокидаюсь / я забагато сплю та не висипаюсь інше.
- В мене відсутній апетит / в мене надмірний апетит, що з’являється після певних подій чи ситуацій.
- Я відчуваю складність у концентрації, фокусуванні на одній справі, проблеми з пам'яттю.
- Я відчуваю постійну втому незалежно від діяльності протягом дня.

НА РІВНІ ВЗАЄМОВІДНОСИН

- Я не розумію, що відбувається з: особистими стосунками, спілкуванням з дитиною / батьками, взаємовідносинами з колегами на роботі та інше.
- Мені складно вибудовувати стосунки з людьми та знаходити спільну мову.
- Я часто не знаю як поводити себе в конфліктних ситуаціях або будь-яке питання часто доводжу до конфлікту.

НА РІВНІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ

- Я відчуваю часті зміни настрою, впадаю в крайнощі або тривожні стани, спалахи роздратування та ін.
- Мене часто охоплює стан страху: за себе та здоров’я, за близьких, про майбутнє.
- У мене трапляються епізоди ступору, зависання, або постійне почуття розгубленості та неможливості на щось вплинути.
- Я відчуваю хронічний стрес і в пошуках ресурсів, щоб справлятися з ним.

ЕНЕРГОАТОМ

wellbeing company

Час турботи про ментальне здоров'я

Вітаємо!
Робота в сучасних умовах вимагає багато сил, стійкості та внутрішнього ресурсу. Саме тому Wellbeing Company спільно з НАЕК «Енергоатом» створили Сервіс психологічної підтримки.
Відтепер Ви можете безкоштовно отримати конфіденційну консультацію наших експертів — психологів, психотерапевтів та коучів — для підтримки у складних життєвих чи робочих ситуаціях.

Як це працює?

Звертайтесь у будь-якому зручному форматі (телефонний дзвінок, Telegram, Viber)

Wellbeing officer – ваш персональний помічник допоможе конкретизувати запит, обрати експерта та зручний час консультації

Отримуєте посилання на консультацію, а після неї залишаєте зворотний зв’язок

70+ СПЕЦІАЛІСТІВ
психотерапевтів, коучів та психіатрів

БЕЗ ВИХІДНИХ
консультації з 8:00 по 20:00

КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ
ніхто не знатиме про що ви говорили

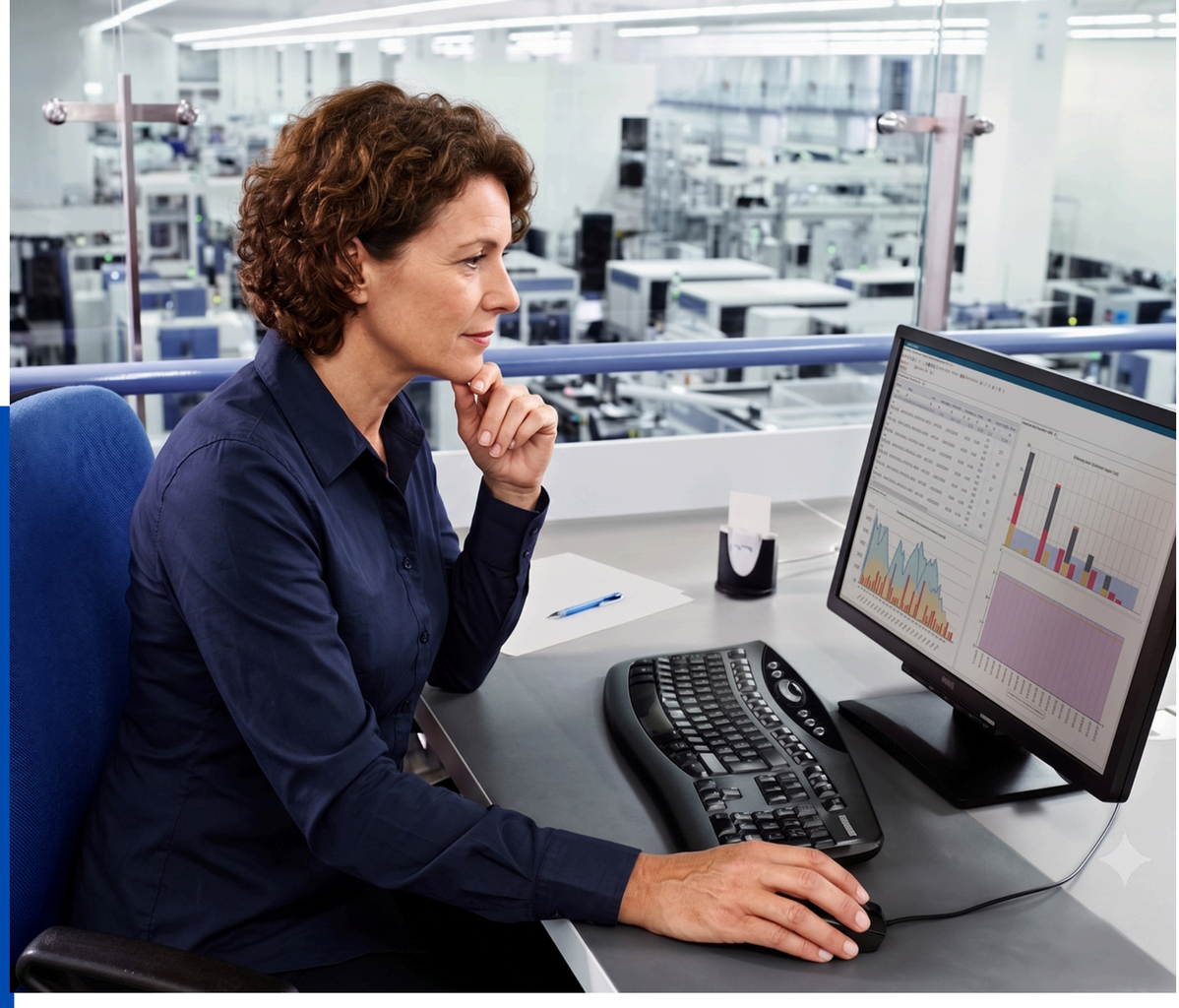
50 ХВИЛИН
тривалість однієї сесії

ЗАПИС НА КОНСУЛЬТАЦІЮ

пн-пт з 8:00 до 20:00

0 800 600 170
для дзвінків по Україні

+380 (50) 183 17 83
для дзвінків з-за кордону



ПРО ЩО МОЖНА ПОГОВОРИТИ?
ПРО ВСЕ, ЩО ВАС ТУРБУЄ!

НА РІВНІ ТІЛА

- Мені важко заснути / я часто прокидаюсь / я забагато сплю та не висипаюсь інше.
- В мене відсутній апетит / в мене надмірний апетит, що з’являється після певних подій чи ситуацій.
- Я відчуваю складність у концентрації, фокусуванні на одній справі, проблеми з пам'яттю.
- Я відчуваю постійну втому незалежно від діяльності протягом дня.

НА РІВНІ ВЗАЄМОВІДНОСИН

- Я не розумію, що відбувається з: особистими стосунками, спілкуванням з дитиною / батьками, взаємовідносинами з колегами на роботі та інше.
- Мені складно вибудовувати стосунки з людьми та знаходити спільну мову.
- Я часто не знаю як поводити себе в конфліктних ситуаціях або будь-яке питання часто доводжу до конфлікту.

НА РІВНІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ

- Я відчуваю часті зміни настрою, впадаю в крайнощі або тривожні стани, спалахи роздратування та ін.
- Мене часто охоплює стан страху: за себе та здоров’я, за близьких, про майбутнє.
- У мене трапляються епізоди ступору, зависання, або постійне почуття розгубленості та неможливості на щось вплинути.
- Я відчуваю хронічний стрес і в пошуках ресурсів, щоб справлятися з ним.