

Kroki dla zapewnienia dobrego samopoczucia

Dowiedz się więcej

Free service

Poprzez współpracę z tobą, trener (Wellbeing Coach) pomoże ci zidentyfikować kroki konieczne dla zapewnienia ci dobrego samopoczucia, oraz opracuje strategie ich osiągnięcia.

Zauważ, kiedy coś jest nie w porządku
Naucz się dostrzegać wczesne oznaki stresu, lęków lub depresji.

Ustal, co musi się zmienić
Zbadaj i nabierz jasności odnośnie swoich myśli, uczuć i doświadczeń.

Naucz się kontrolować problemy
Znajdź nowe strategie panowania nad stresem oraz poprawy samopoczucia.

Żyj dalej nie oglądając się za siebie
Zidentyfikuj wewnętrzne i zewnętrzne środki pomocy i zasoby, z których będziesz mógł korzystać w okresach stresu.*

*Te cztery kroki dla zapewnienia ci dobrego samopoczucia oparte są na badaniach opublikowanych przez pracowników naukowych Wydziału Terapii Zajęciowej Uniwersytetu Monash. Zob.: White, C, Lentin, P & Farnworth, L 2016, 'Multimorbidity and the process of living with ongoing illness', Chronic Illness, vol. 12 no. 2, pp. 83-97.

By porozmawiać o tej usłudze, skierowaniu do niej, lub by dowiedzieć się więcej, skontaktuj się z nami.

Neami Steps to Wellbeing

Telefon 03 8691 5450
Faks 03 9459 5399
stepstowellbeing@neaminational.org.au

Na temat Neami

Neami National jest to środowiskowa służba zdrowia psychicznego pomagająca ludziom poprawić ich zdrowie, prowadzić samodzielny tryb życia i żyć w oparciu o swoje silne strony, wartości i cele.

Nasza wizja

Pełne obywatelstwo dla wszystkich ludzi żyjących z chorobą umysłową w społeczności australijskiej

Nasza misja

Poprawa zdrowia psychicznego i samopoczucia w społecznościach lokalnych

www.neaminational.org.au



Skontaktuj się z nami po pomoc z tłumaczeniem ustnym i pisemnym.



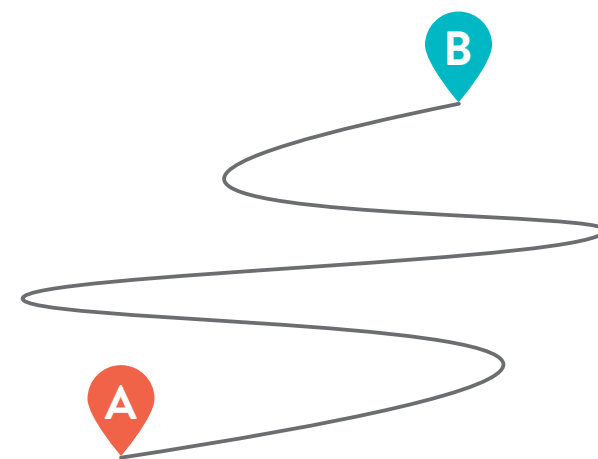
Neami National zobowiązuje się do kultywowania przyjaznych warunków dla pracowników, konsumentów i opiekunów. Celebrujemy, cenimy i przyjmujemy ludzi różnego pochodzenia, różnej płci, różnej orientacji seksualnej, różnych kultur, rodzajów ciała i zdolności.

Neami National © 2019

Steps to Wellbeing

Bezpłatna usługa pomagająca w zapanowaniu nad stresem, lękami i w poprawie samopoczucia

stepstowellbeing.org.au



Usługa ta wspierana jest przez rząd australijski w ramach PHN

W przeciągu nie więcej niż sześciu sesji pomożemy ci radzić sobie ze stresem i lękami, oraz poprawić twoje samopoczucie.

Zapewniamy Wellbeing Coaching poprzez:



sesje indywidualne



sesje grupowe



dostęp do pomocy online

Co to jest Wellbeing Coaching?

Pomagamy ci stwierdzić, co jest ważne w twoim życiu i podjąć kroki w celu osiągnięcia tego.

Zrozum, co jest dla ciebie ważne

Zidentyfikuj swoje mocne strony i wartości, by postawić sobie cele dla osiągnięcia przyjemniejszego i pełnego sensu życia.

Wypracuj strategię poprawy samopoczucia

Wypracuj strategię poprawy samopoczucia. Rozpoznaj dostępne tobie środki pomocy i znajdź strategię poprawienia twojej odporności i zdolności dbania o siebie.

Ucz się z doświadczenia

Porozmawiaj z naszymi trenerami na temat ich doświadczeń w zdobywaniu poczucia jasności, pewności siebie i tego, co jest skuteczne.

Połącz się w sposób, który ci odpowiada

Nasze sesje szkoleniowe dostępne są:



osobiście



telefonicznie



Przez wideokonferencje



na spotkaniach po godzinach

Wspólna poprawa w grupie

Praca z innymi może umożliwić ci wniknąć w to, co mogłoby ci pomóc osiągnąć lepsze samopoczucie.

Oferujemy wachlarz programów grupowych, gdzie możesz podzielić się swoimi doświadczeniami, zdobyć narzędzia pomocy w osiągnięciu postępów i nauczyć się zrównoważyć swoje potrzeby.

Powiedz nam, co myślisz

Steps to Wellbeing jest częścią szerszej inicjatywy rozwijającej nowatorskie usługi poprawy zdrowia psychicznego i samopoczucia. Twoje uwagi, w tym również skargi, są dla nas cenne i pomocne w kształtowaniu tej usługi.

Po więcej informacji na temat procesu zgłaszania uwag, odwiedź stronę [stepstowellbeing.org.au/feedback](https://stepstowellbeing.org.au/).

Aby zakwalifikować się na Steps to Wellbeing, musisz mieszkać w północnej lub wschodniej części Melbourne, mieć ukończone 16 lat oraz:

- doświadczać narastających stresów życiowych
- dostrzegać oznaki niepokojów i/lub depresji, takich, jak:
 - przygnębienie
 - poczucie przytłoczenia
 - brak sił
 - poczucie beznadziejności
 - strach, nerwowość lub zamartwianie się
 - unikanie ludzi

Zacznij sam, lub skieruj kogoś, kogo znasz

Możesz zacząć wprowadzać zmiany dzwoniąc do nas pod numer **8691 5450**, lub odwiedzając stepstowellbeing.org.au

Jeśli zechcesz skierować do nas kogoś, kogo znasz, zadzwoń do nas, lub odwiedź naszą stronę internetową. Skierowania muszą zostać omówione z tą osobą zanim skontaktujesz się z nami.

Neami zachęca do skierowań ludzi, którzy identyfikują się, jako LGBTIQ, są kulturowo zróżnicowani, są Aborygenami lub mieszkańcami wysp cieśniny Torresa oraz uchodźcami.