

L'Ajuntament de Barcelona impulsa un curs per millorar el benestar emocional en l'entorn laboral

- Disponible des del mes de gener en format telemàtic al [web de l'Oficina d'Atenció a les Empreses](#), s'emmarca en l'Acord Barcelona per Cuidar la Salut Mental a la Feina, per a la prevenció i la promoció de la salut mental en l'entorn laboral
- La regidora Marta Villanueva destaca que aquesta formació busca promoure el benestar de les persones treballadores, prevenir els riscos psicosocials associats i “ensorrar els mites i estereotips”

La Regidoria de Salut, Persones amb Discapacitat i Estratègia contra la Soledat de l'Ajuntament de Barcelona, a través de Barcelona Activa, ha posat en marxa EquilibradaMENT, un curs sobre salut mental en l'entorn laboral. La formació, dirigida a perfils professionals amb equips de treball sota la seva responsabilitat i responsables de recursos humans, estarà disponible des del més de gener en format telemàtic a la web de l'Oficina d'Atenció a l'Empresa de Barcelona Activa, agència de promoció econòmica de l'Ajuntament de Barcelona.

La regidora de Salut, Persones amb Discapacitat i Estratègia de l'Ajuntament de Barcelona, Marta Villanueva, ha posat de manifest que es dediquen moltes hores del dia a treballar, i ha afegit: “Gaudir d'un entorn favorable a la feina és fonamental pel nostre benestar emocional. Per això, l'Ajuntament de Barcelona considera la salut mental a l'entorn laboral com un eix de treball prioritari”. Segons destaca la regidora, aquesta formació s'emmarca dins de l'Acord de Barcelona per cuidar la salut mental a la feina i “està dissenyada per aportar coneixements que millorin la nostra capacitat per identificar problemes, promoure el benestar i prevenir els riscos psicosocials”. Villanueva ha destacat que aquesta “també busca ensorrar els mites i estereotips que son un obstacle per fer un abordatge saludable i sense prejudicis de la salut mental”.

La nova acció formativa s'emmarca en l'Acord Barcelona per Cuidar la Salut Mental a la Feina, estratègia comú entre les institucions, les empreses, i les entitats socials de la ciutat, per a la prevenció i la promoció de la salut mental en l'entorn laboral.

El programa consta de tres blocs (*Salut Mental, estigma, mites i estereotips, El benestar a la feina es treballa i Com es gestiona la salut mental en l'entorn laboral*) que mostren d'una forma senzilla i àgil com combatre l'estigma i la discriminació que envolta la salut mental. Al llarg del programari, es revisen els mites incerts sobre la qüestió i les mesures concretes que han d'emprendre les organitzacions i els directius per promoure la salut mental en l'àmbit laboral. Aquests coneixements es proporcionen a través d'un marc teòric i amb el recolzament de casos reals que ofereixen orientació sobre com enfocar la salut mental en l'entorn laboral de forma proactiva aconseguint, així, un alt grau de el benestar de l'equip.

Aquesta formació es desplega des del convenciment que, tot i que la salut mental va deixant de ser un tabú, encara queda molt camí per recórrer. Per a l'Ajuntament, continuar parlant-ne és fonamental per

combatre l'estigma que marca a ferro les persones que passen o han passat un problema de salut mental.

Per a més informació

Valença Figuera

valenca.figuera@barcelonactiva.cat

660805317