

Drejebog til ABC på 45 min

Denne drejebog er til dig og jer, der ønsker at sætte fokus på og arbejde med mental sundhed på jeres arbejdsplads, fx på et fællesmøde.

Hvis I ønsker at arbejde med det i mere end 45 minutter eller over flere gange, er der et udvalg af ekstra øvelser, som I med fordel kan arbejde videre med.

Inden fællesmødet

- Læs dokumentet med baggrundsviden om ABC for mental sundhed, så I er klædt godt på til arbejdet.
- Gennemgå og print øvelser (kræver også kuglepenne til at udfylde dem).

Fællesmødet

- 20 min: Gennemgå slides (der er i alle slides også noter)
- 7 min: Afspil filmen 'Dagsrejsen'
- 18 min: Lav øvelsen 'Dagsrejsen øvelse', som er koblet til filmen

Øvrige øvelse til længere tid eller en anden dag

På hjemmesiden, hvor også denne drejebog ligger, findes et udvalg af ekstra øvelser. Alle øvelserne kan styrke sammenholdet og forhåbentlig give et smil på læben undervejs – og derudover være med til at styrke trivslen og den mentale sundhed.

