

Hvad er mental sundhed for dig?

Hvad gør du personligt for at styrke din mentale sundhed?

INSPIRATION TIL SAMTALEN

Mental sundhed handler ikke kun om fraværet af sygdom, men også om det, der fremmer trivsel og styrker os som mennesker.

Hvordan forstår du begrebet mikrohandlinger?

Kan du komme med et eksempel på en
mikrohandling, du har udført eller oplevet?

INSPIRATION TIL SAMTALEN

Mikrohandlinger er små, daglige handlinger, der kan have en stor positiv effekt på både os selv og andre.

Hvad betyder de tre budskaber: Gør noget aktivt, Gør noget sammen, Gør noget meningsfuldt?

Hvilken af disse tre budskaber kunne du tænke dig at fokusere mere på i din hverdag?

INSPIRATION TIL SAMTALEN

ABC for mental sundhed tilbyder enkle, forskningsbaserede råd til at fremme vores mentale sundhed gennem aktiviteter, fællesskab og meningsfulde handlinger.

Hvordan kan du indarbejde mikrohandlinger i din arbejdsdag?

Hvad kunne du og dine kollegaer gøre for at skabe et bedre arbejdsmiljø gennem mikrohandlinger?

INSPIRATION TIL SAMTALEN

Små handlinger, som at hjælpe en kollega eller give et kompliment, kan gøre en stor forskel i arbejdsmiljøet.

Hvilke mikrohandlinger kan du udføre i din dagligdag for at forbedre din egen og andres trivsel?

Hvilke mikrohandlinger har du oplevet, der har haft en positiv effekt på din dag?

INSPIRATION TIL SAMTALEN

Mikrohandlinger kan være så simple som at smile til en fremmed eller spørge ind til en vens velbefindende.

Hvordan tror du, at regelmæssige mikrohandlinger kan påvirke samfundet som helhed?

Hvordan kan du opfordre andre til at udføre mikrohandlinger?

INSPIRATION TIL SAMTALEN

At integrere mikrohandlinger i hverdagen kan have en langvarig positiv effekt på vores mentale sundhed og på samfundet.