

Mindgram

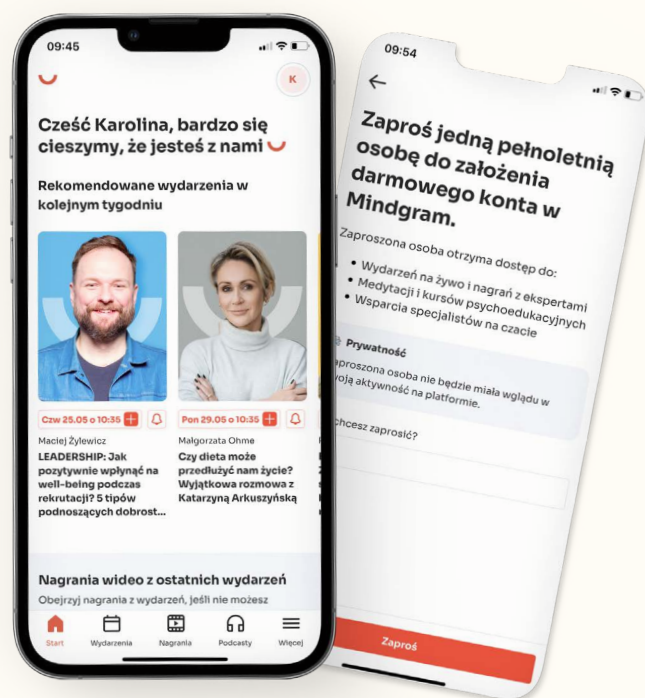
– wsparcie dla Ciebie i Twoich najbliższych

Już dziś możesz podzielić się dostępem do platformy Mindgram z jedną bliską osobą!

Dobrostan społeczny jest niezmiernie ważny, dlatego w przestrzeni Mindgram możesz zadbać nie tylko o swój well-being, ale także Twoich bliskich.

Nadmierny stres, przeciążenie w pracy, natłok obowiązków domowych mogą negatywnie wpływać nie tylko na Ciebie, ale także na Twoje więzi z innymi, co przekłada się na atmosferę ogniska domowego. Kumulacja negatywnych emocji powoduje częste sprzeczki z najbliższymi, problemy w związku czy brak zrozumienia potrzeb drugiej osoby i może przyczynić się do kryzysów w domu. Troska o najbliższe otoczenie i pielęgnacja więzi rodzinnych jest bardzo ważna, dlatego **do przestrzeni Mindgram możesz zaprosić jedną bliską osobę**, aby wspólnie pielęgnować dobrostan.

Dostęp jest darmowy, a partner/-ka, znajomy/-a, rodzic czy pełnoletnie rodzeństwo mogą dowolnie korzystać z **opieki psychologicznej przez czat, sekcji warsztatów oraz podcastów z treningami relaksacji i krótkimi kursami psychoedukacyjnymi**. Otrzymują również dostęp do psychodietetyka, psychologa dziecięco-młodzieżowego, coacha, prawnika, doradcy finansowego, terapeuty par i seksuologa.



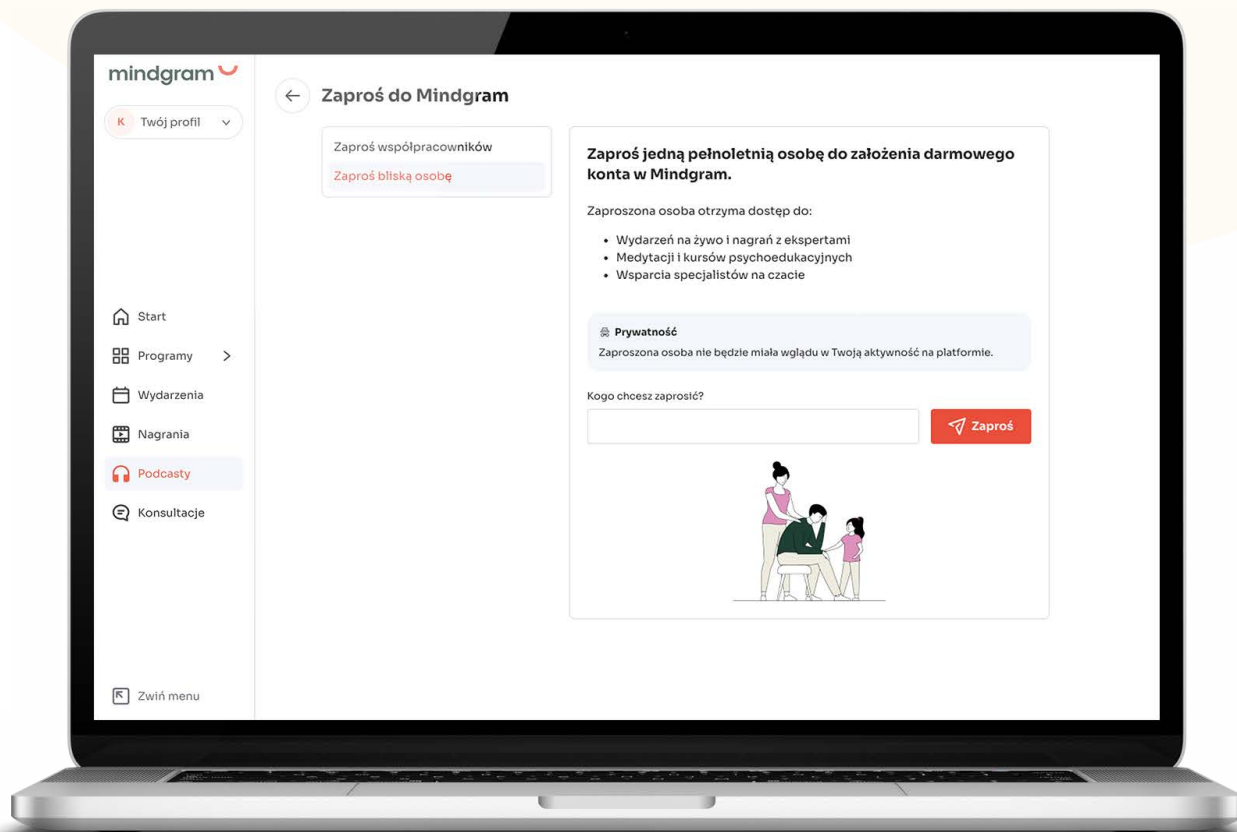
Jak Mindgram wspiera Ciebie i Twoich bliskich?

Specjaliści na czacie, wartościowe warsztaty i podcasty pomogą m.in. w momentach, gdy Ty lub bliska osoba:

- czujecie, że zaciera się granica między domem a pracą,
- szukacie kreatywnych rozwiązań, jak spędzić czas z rodziną,
- potrzebujecie wsparcia w komunikacji z innymi członkami rodziny,
- doświadczacie dużego stresu,
- czujecie, że równowaga w domu została zaburzona,
- potrzebujecie chwili skupienia i regeneracji,
- szukacie porady, jak się zdrowo odżywiać lub jak zacząć uprawiać sport,
- potrzebujecie wskazówek, jak przystosować dzieci do powrotu do szkoły,
- czujecie się niepewnie w związku,
- szukacie celu zawodowego lub życiowego,
- chcecie się zrelaksować lub zapewnić sobie lepszy sen.

Jak nadać bliskim dostęp do platformy?

Dostęp do platformy możesz nadać w bardzo prosty sposób - kliknij "Twój profil", następnie "Zaproś do Mindgram" i wpisz adres e-mail osoby. Najbliżsi mogą rejestrować się, klikając w link aktywacyjny, który otrzymają w zaproszeniu.



Korzystajcie z platformy Mindgram wspólnie lub osobno.
Bądźcie dla siebie wsparciem i motywacją!

Platforma Mindgram dostępna jest pod adresem:

app.mindgram.com.

Jeżeli masz problem z rejestracją członka rodziny, skontaktuj się z customercare@mindgram.com

Pamiętaj! W Mindgram dbamy o bezpieczeństwo, dyskrecję i poufność danych. Twój pracodawca nie dowie się, czy i w jaki sposób korzystasz z platformy. Zarejestruj swoje konto już teraz na:

app.mindgram.com/registration



Nieograniczony
dostęp



Wersja
wielojęzyczna



Dostęp
dla bliskich



Bezpieczeństwo
i poufność danych



Masz pytania? Zespół Mindgram chętnie Ci pomoże.
Wsparcie techniczne: customercare@mindgram.com