




# Enpresentzako Osasun Mentalaren Prebentzio Proiektua

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA  
 **IMQ Amsa**  
PSIKOLOGIA ETA PSIKIATRIA



***Espanian lau bajatik bat estresaren ondorioz gertatzen da, hau da, %25-a. Biztanleria aktiboaren %54-ri eragiten dion arazoa da.***

***Lanaren ondorioz sortzen den estresa edozein mailako pertsoneri eragin diezaieke. European, bigarren laneko osasun arazorik ohikoena da, pertsona langileen %22ari erasaten.***

***Azken urteotako osasun egoeraren eraginez ziurgabetasun testuinguru handi bat sortu da, eta horrek biztanleriaren osasun mentala gaizkiagotu du.***

Estrategia Nacional de Salud Mental 2022-2026.

Gaur egun osasun mentalen arazoa gero eta nabariagoa da geure gizartean. Gai honek garrantzi handia hartu du lan eremuan, absentismoa, lan giro negatiboa, lankideen arteko gatazkak eta antsietate eta estres sintomen agerpena azalaratzen.

2021ean, laneko absentismoak 37.000 milioi euroko kostu gordina izan zuen ekonomia osoan. Era berean, lan estresak European sortzen duen urteko kostu ekonomikoa 20.000 milioi euro ingurukoa dela kalkulatzen da.

Datu horiek ikusita, IMQ Amsak osasun mentaleko prebentzio programa bat jarri du enpresen eskura, helburu nagusia langileen ongizate emozionala sustatzea delarik.

¿Gehiago jakin nahi duzu?

# INFORMAZIO OROKORRA

Lana pertsonen osasun fisiko eta mentalaren baldintzatzaille nagusietariko bat da eta, gaur egun, lanak bere antolaketan aldaketa etengabeak eta nabarmenak jasaten ari direnean, horrek buruko osasun arazoak sor ditzake. Beraz, IMQ Amsak erakundeen eskura jartzen du osasun mentala prebenitzeko eta sustatzeko zerbitzu berri bat.

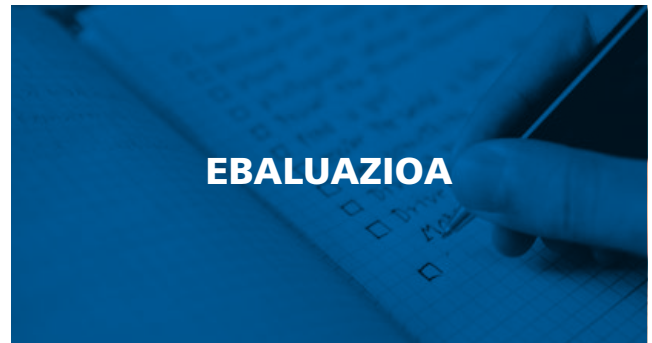
## ¿NORENTZAT DA?

- Edozein sektoreko enpresa edo erakundeentzat.
- Entitate publiko eta pribatuentzat.

## ¿ZERTAN DATZA?

IMQ Amsak, erakunde batean parte hartzen duten gizarte-eragile guztiei zuzendutako zerbitzua eskaintzen du. Gure ahaleginak bi norabidetan eskaintzen ditugu, batetik lan jardueratik eratorritako arrisku psikosozialen agerpena murrizteko prebentzio-jarduerak ezarri eta, bestetik, pertsonen bizi-kalitatea eta ongizate emozionala hobetzera zuzendutako ekintzak garatzea.

## ZERBITZUAK



## ¿DERRIGORREZKOA AL DA OSASUN MENTALEKO PREBENTZIO PROGRAMAN ZERBITZU GUZTIAK KONTRATATZEA?

Inola ere ez, zure prebentzio-programa moldatu dezakezu zure erakundearen benetako beharretara hobekien egokitzen diren zerbitzuak aukeratuz

# KALITATE ESTANDARRAK

***IMQ Amsa-n kalitate estandar handiko zerbitzua eskaintzen dugu, benetan garrantzitsua den horri etengabe hobetuz eta balio erantsia emanez. Hurrengoko zerrendan, gure prebentzio zerbitzu berriaren ezaugarri nagusiak nabarmentzen ditugu:***

Osasun mental arloan puntako Psikiatra eta Psikologoez osaturiko lan talde profesionala.

Erakunde akademiko eta ikertzaile entzutetsu batek lagunduta eta berretsitako lan metodologia garatu dugu.

Arreta pertsonalizatua, gure bezeroen eskakizun zehatzetara egokituta. Erakunde bakoitzaren neurrira egindako planak.

Zugandik gertu gaude, prestakuntza eta talde saioak pertsonalki egiten ditugu. Era berean, teknologia berrien aldeko apustua egiten dugu eta gainerako zerbitzuen osagarri den online plataforma bat eskaintzen dugu.

Zure pribatasuna eta konfidentzialtasuna zainitzen ditugu. Garatutako plataforma digitalek zibersegurtasun kontrol eta auditoria zorrotzak gainditu dituzte informazioa behar bezala babesteko.

Erraz jartzen dizugu. IMQ Amsa prestakuntza entitateen erregistroaren parte da, beraz, gure prestakuntzak kontratatzen duten enpresek Fundae-ren hobariak izan ditzakete

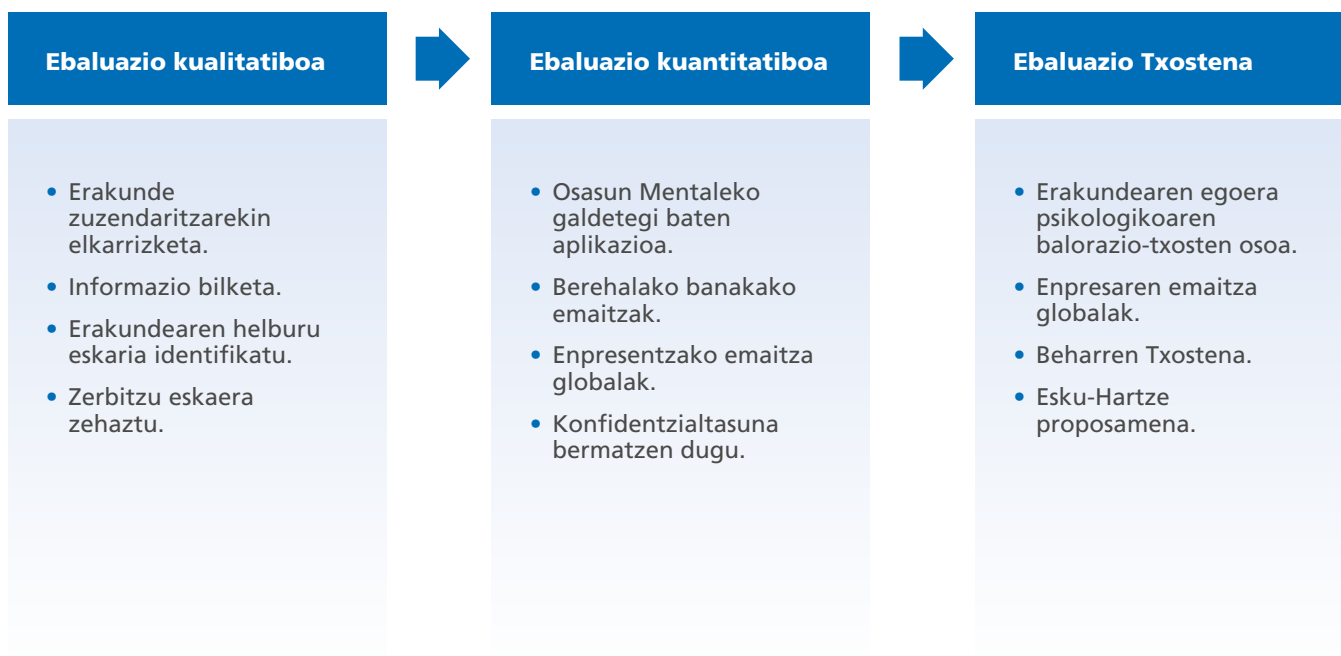
Elkarlanean:



# EBALUAZIOA

Ebaluazio zerbitzua erakundeko langileen osasun psikologikoaren berri izateko tresna bat da. Detekzio goiztiarreko programa bat da non asaldura emozionala izateko arriskua duten langileek sintomen progresioaz konturatu ahal izango dira eta hortaz gain, sintoma horiek saihesti edo txikiagotu ahal izango dute.

Horretarako, ebaluazio kuantitatibo eta kualitatiboen bidez, IMQ Amsak balioztapen txosten bat eskeintzen dio erakundeari non ebaluzio prozesuaren emaitza globalak, beharren txosten bat eta esku hartzeko proposamenak biltzen dituen.





# ESKU HARTZEA

IMQ Amsak asaldura emozionala murrizteko, osasun mentala sustatzeko, lan giro ona faboratzeke eta langileen ongizate emozionala hobetzeko zuzendutako jarduera eta neurri terapeutiko multzo bat diseinatu du.

Hartutako neurriak modalitate presentziala eta online-a uztartuz garatuko dira. Era berean, esku-hartzeak taldeka zein bakarkako formatuan egin daitezke. Gorpuztutako jarduera terapeutikoak honako helburu hauek jarraitzen ditu:

- Laguntza psikologikorako espazio bat eskaini.
- Erakundeko langileen alderdi positiboetan eta indarguneetan arreta jarri.
- Aurre-Egiteko estrategiak eskuratu.
- Tentsioa askatzeko espazioak eskaini.
- Komunikazio-kanal eraginkorrak areagotu.
- Hainbat erronkari modu positiboan aurre egiteko irtenbideak eta estrategiak garatu.
- Lan gatazka mailak murriztu.
- Erakundeko motibazio eta lan-giro mailak areagotu.
- Antolakuntza-kultura erresilientea sustatu.



# ESKU HARTZEA

## ¿NOLA EGITEN DUGU?

### 1- KUDEAKETA EMOZIONALEKO TALDEAK

Talde dinamikien bidez, psikologiako profesional baten eskutik, hausnarketarako, autoezagutzarako eta ikaskuntzarako espazio eroso bat sortuko da non langileak taldeko protagonistak izango diren. Lanean eragiten duten aldagai psikologiko nagusienak jorratuko dira norbere buruaren ezagutza, trebetasun eskuratzea eta ongizatea hobetzea sustatuz.

### 2- PRESTAKUNTZA EKINTZAK.

Urtean zehar, prestakuntza jarduera desberdinak proposatuko zaizkie erakundeko langileei, beraien intereseko hainbat gai jorratuz. Bikoitea, familia, hezkuntza, familia kontziliazioa, osasun mentala, aisialdia eta denbora libreko alternatibak eta jarduera fisikoa ... eta beste hainbat gai jorratzeko aukera izango dute.

### 3- AHOLKULARITZA PSIKOLOGIKOA.

Zerbitzu honek langileen eta psikologoaren arteko kontsulta kanal (posta elektronikoa edo txata) bat irekitzeko balioko du. Era berean, enpresako zuzendaritzari edo giza baliabide sailari egunerokotasunean sor daitezkeen arazoei (egoera gatazkatsuen kudeaketa, enpresako langilei buruzko erabaki garrantzitsuak hartzea, etc.) aurre egiteko aholkularitza psikologikoa eskaintzen du zerbitzu honek.

### 4- PSIKOTERAPIA ONLINE

Psikoterapia zerbitzuak, beharra duten erakundeko langileei eskaintzen zaien laguntza psikologiko indibidualizaturako espazio bat da. Teknologia berrien bitartez, IMQ Amsak, psikologia saioak sarean eskaintzeko konpromisua hartu du, psikoterapiarako sarbidea errazteko.

#### Kudeaketa emozionalen taldeak

- 8 eta 15 laguneko taldeak.
- Formakuntza saio presentzialak.
- Iraupena: 60-90 minutu.
- Urtero 8 saio.

#### Prestakuntza ekintzak

- Sentsibilizazio eta prebentzio ekintzak burutu nahi dituen zerbitzua.
- Erakundeko langileen intereseko gaiak (osasun mentala, ongizate emozionala, bizitza pertsonalaren eta lanaren arteko uztartekari buruzko prestakuntzak)
- Formakuntza saio presentzialak edo/eta sarean.
- Iraupena: 2 orduko prestakuntza saioak.
- Urtero 3 saio

#### 3. Aholkularitza Psikologikoa

- Arreta, orientazioa eta kontsulta laburrak langileei eta enpresako zuzendaritzari.
- Komunikazio kanalak posta elektronikoen edo txataren bidez.

#### Psikoterapia Online

- Psikologia saioak. Iraupena: 45 minutu bitartean.
- IMQ Amsa-ren plataforma digitalaren bidez bideo-dei saioak.
- Konfidentzialtasuna eta pribatasuna bermatuta kode etiko profesionala eta indarrean dagoen legeriaren arabera.

# SEGIMENDUA

Erakundeek langileen jarraipena eta bidelaguntza bermatzeko zerbitzu osagarria.

Amsa-ren web plataforma bidez, zerbitzu honen hainbat ezaugarri eskeintzen ditu:



## JARRAIPENA

Aplikazioak sistema automatizatu bat du non, langileek egunero euren egoera emozionala erregistratzeko aukera dute, eta horien arabera, aplikazioak ariketa psikologikoak gomendatzen edo iradokitzen ditu.

## BALIABIDE DIGITALAK

Plataforma digitalean, langileek hainbat ikus-entzunezko edukietara sarbidea dute (bideoak, podcastak, irakurketa artikulua eta hileroko webmintegiak). Horretarako, IMQ Amsa Yees! enpresarekin lankidetzan aritzen da eduki digitalen lanketa prozesuan.

## ONLINE LAGUNTZA

Esan bezala, esku-hartze atalean, IMQ Amsak erakundeko langileei, momentuko estresa, kezka, egunerokotasunean oztopoak aurkitzea eta aparteko arazoei aurre egiteko txat bidezko komunikazio kanal bat eskeintzen die. Zerbitzu honen helburu nagusia, erakundeko pertsonen haien eguneroko jardueretan entzunda eta lagunduta sentitzea da.

### Jarraipena

- Eguneroko aldaratearen jarraipena.
- Erakundeari hileroko txostenak, konfidentzialtasuna bermatuz.
- Osasun orokorreko galdetegien urteko aplikazioa.
- Helburuen biformulazioa.

### Baliabide Digitalak

- Eduki digital pertsonalizatua zure hobespen eta egoera emozionalaren arabera.
- Gomendatutako ariketa psikologikoak.
- Osasun mentalari buruzko bideoak.
- Hileroko webmintegiak
- Irakurketa artikuluen eskaintza.

### Online Laguntza

- Egunerokotasunean sortzen diren ohiko zailtasun edo oztopoei aurre egiteko, psikologoarekin, txat bidez, harremanetan jartzeko aukera.



PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA



PSIKOLOGIA ETA PSIKIATRIA

**Consultas Externas**  
Manuel Allende 19-bis, 1º  
48010 - Bilbao

**Hospital de Día**  
Heros 28, 1º dcha.  
48009 - Bilbao

**Servicio Infanto-Juvenil**  
Alda. Recalde 44, 1º dcha.  
48009 - Bilbao

**Hospitalización y Urgencias 24 H**  
Hospital San Juan de Dios  
Avda. Murrieta 70, 48980 - Santurtzi

☎ At. cliente: 94 494 70 71  
Urgencias: 94 468 46 98

✉ info@imqamsa.es  
www.imqamsa.es

