

Pla de Suport i Gestió Emocional



Des de **TMB** volem garantir el **benestar de les persones**, tant en l'àmbit laboral com en la gestió emocional, i per això volem ajudar a les persones a **minimitzar les conseqüències psicològiques** derivades del COVID-19.

En què et podem ajudar?

Individual:

- Por o incertesa davant de possibles contagis.
- Afectació emocional que interfereix en la teva vida personal i professional (ansietat, tristesa, estrès,...)
- Efectes relacionats de les conseqüències emocionals del COVID-19.

Equips:

- Estrès als equips provocats per la distància, l'asincronia, el refredament en els relacions, la pèrdua de ritme o la sensació de sobrecàrrega de treball provocats pel COVID-19.

L'atenció del servei que oferim serà:

- Via telemàtica.
- **Horari del servei:**
Feiners dl. a dv. de 9:00 a 15:00 i 16:00 a 18:00.
- Es realitzarà seguiment aproximadament d'un mes.

Com ho pots sol·licitar?

- Posem a disposició de l'empleats, un correu electrònic de contacte on oferim aquest suport psicològic: Servei_Top@tmb.cat

En el correu s'haurà de sol·licitar ser atès/a o demanar informació d'aquest servei.

Per programar la teva cita, és necessari que comparteixis:

- El teu nom i cognoms.
 - Adreça electrònica i telèfon de contacte.
 - La disponibilitat/ franja horària.
 - Per quin canal vols que t'atenguem (Teams, Zoom o WhatsApp); indica'ns-ho.
 - Informa'ns si es tracta d'un cas individual o per a l'equip.
- Garantim la confidencialitat de les dades i adquirim el compromís de posar-nos en contacte en breu per atendre la petició.