

MODUL 4

Att övervinna personliga
utmaningar för att bli en tålig
entreprenör



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- 01 Resiliens för migranter
- 02 Interkulturell kommunikation
- 03 Bygga självförtroende
- 04 Omfamna ett globalt perspektiv och utnyttja en global fördel
- 05 Mentalt välbefinnande och stödresurser

SEKTION 01

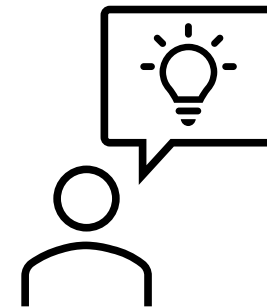
Resiliens för migranter



Vad är motståndskraft?

Resiliens är förmågan att hantera och återhämta sig från motgångar. Människor som förblir lugna inför katastrofer har denna egenskap.

En motståndskraftig person är någon som har starka coping-förmåga och kan hantera sina tillgängliga resurser, be om hjälp när det behövs och hitta sätt att hantera den situation de står inför. När det gäller invandrare måste vi ha i åtanke om de har mött motgångar eller trauman i sina ursprungsländer.





Att övervinna stress

Entreprenörskap kan vara ett minfält av faktorer som kan ha en negativ inverkan på ditt mentala välbefinnande.

Stress, ångest och sömnlöshet är bara några av de problem som kan uppstå när du känner dig överväldigad i ditt företag. Detta kan bero på en orealistisk arbetsbelastning, ekonomisk press eller svårigheter med kunder eller personal.

”

“Utmaningar är gåvor som tvingar oss att söka efter en ny tyngdpunkt. Kämpa inte mot dem. Hitta bara ett nytt sätt att stå på.”

Oprah Winfrey

Tips för att hantera stress

- ✓ **Var snäll mot dig själv.** Att lära sig att vara snällare mot sig själv kan hjälpa till med hur du mår i olika situationer. Försök att ta pauser under dagen för saker du tycker om. Och belöna dig själv för dina prestationer, även om de verkar små.
- ✓ **Försök att hitta tid att koppla av.** Det här kan kännas jobbigt om du inte kan göra något för att stoppa en situation som gör dig stressad.
- ✓ **Utveckla dina intressen och hobbyer.** Att spendera tid på saker du tycker om kan hjälpa dig att distrahera dig från en stressig situation. Om stress får dig att känna dig ensam eller isolerad kan delade hobbyer också vara ett bra sätt att träffa nya människor.

Tips för att hantera stress

- ✓ **Tillbringa tid i naturen.** Detta kan hjälpa till att minska stress och förbättra välbefinnandet. Du kan prova att gå en promenad i ett grönområde, ta hand om inomhusväxter eller umgås med djur.
- ✓ **Ta hand om din fysiska hälsa.** Att få tillräckligt med sömn, hålla sig fysiskt aktiv och äta en balanserad kost kan göra stress lättare att hantera. Stress

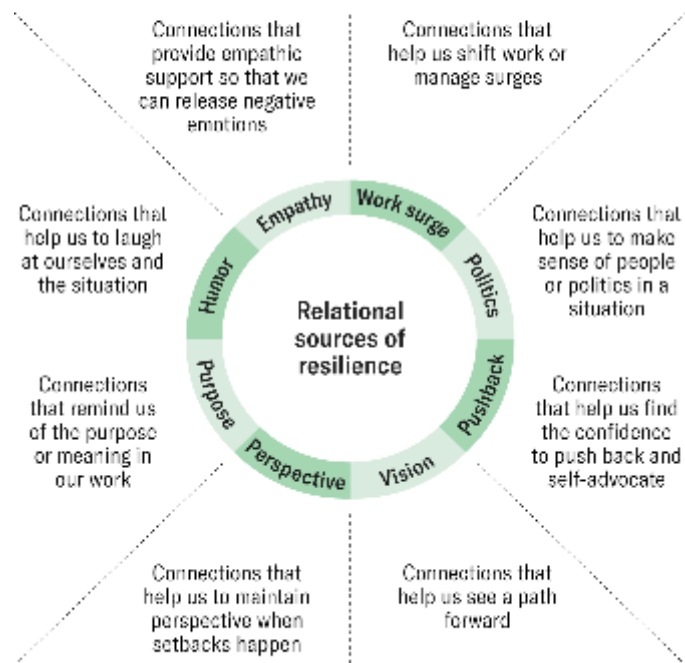
kan ibland göra dessa saker svåra att ta hand om. Men även små förändringar kan göra stor skillnad.

Bygg motståndskraft

Resiliensbehov är personliga och formas av vår unika historia, personlighet och personliga omständigheter. De relationer vi utvecklar är en verktygslåda som vi kan vända oss till i svåra tider för att hjälpa oss att navigera i vardagens utmaningar.

What Are Your Top Relational Sources of Resilience?

A well-developed network of relationships can help you rebound from setbacks. Identify the spheres that are most important to you. Are you falling short in some categories?



Source: Rob Cross, Karen Dillon, and Danna Greenberg



Kocken Sham Hanifa

För 20 år sedan anlände kocken Sham Hanifa till Irland från Malaysia. Han växte upp med att lära sig laga mat av sin mormor och inspirerad av henne började han sin kulinariska karriär. Han arbetade sig upp från köksportier till köksmästare. Sham flyttade till Leitrim 2008. Han hade en dröm om att äga en restaurang och det blev verklighet i den hyllade The Cottage Restaurant. Han äger några andra nu tillsammans med en såslinje. Han tror på att lära sig av utmaningar och att vara ditt autentiska jag kommer att vägleda dig att uppnå dina drömmar. Nu är det motståndskraft!



the
Cottage
RESTAURANT
by Sham Hanifa



Resiliensplan (4 S's)

Den här övningen kan hjälpa dig att sätta upp mål för att förbättra din motståndskraft och se till att du håller din motståndskraft på rätt spår.

Identifiera en nyligen genomförd upplevelse där att visa motståndskraft hjälpte dig att övervinna motgångar. Genom att arbeta genom rutnätet kommer du sedan att lära dig om motståndskraftens 4 S och hur de hjälpte dig att klara dig då

”

“Vi kommer antingen att hitta ett sätt eller göra ett”.

Hannibal



Stödjande människor

Människor som gav dig råd, eller kanske hjälpte dig att utveckla ett nytt, mer användbart perspektiv

Strategier

Metoder och tillvägagångssätt du implementerat för att hantera svåra tankar och känslor

Klokhet

Visdom och insikter som kan ha varit till hjälp.

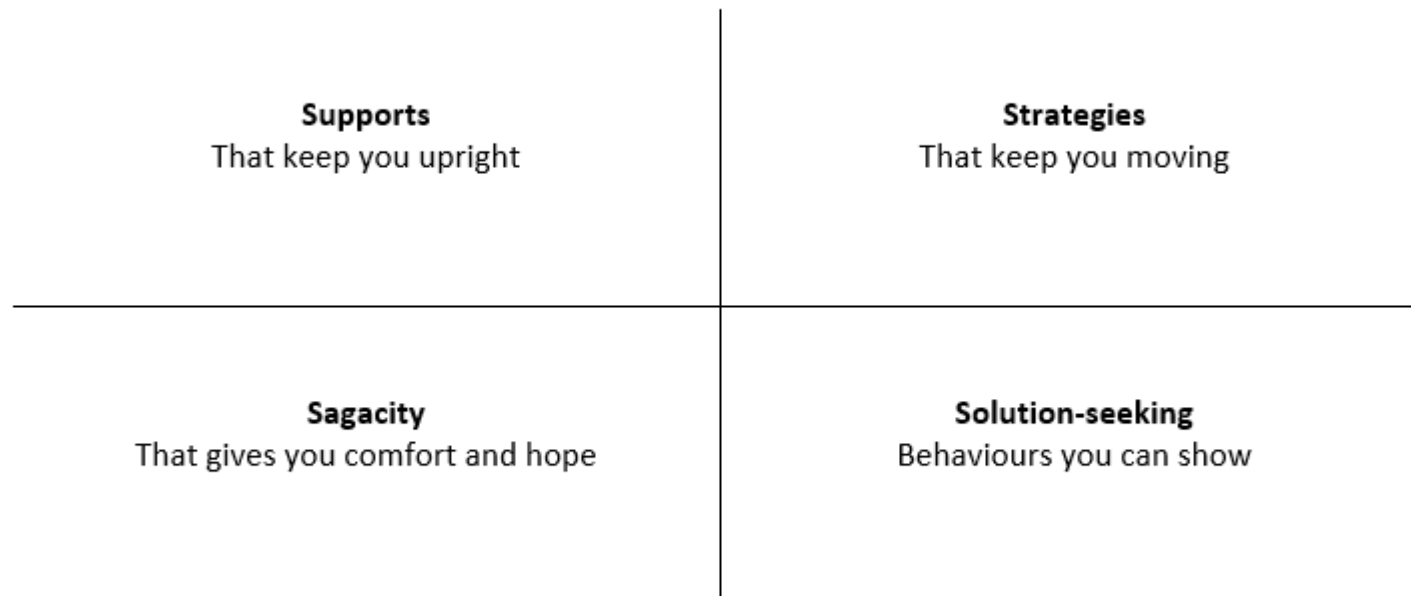
Lösning

Sökande beteenden. Planering, till exempel, eller letar efter användbar information.



Följ genom att identifiera en aktuell utmaning som du vill ta itu med genom att tillämpa din resiliensplan. Fyll i rutnätsarbetsbladet.

Resiliens är som många andra färdigheter eller förmågor eftersom det måste vara en övning för att verkligen bygga meningsfull motståndskraft.



SEKTION 02

Interkulturell
kommunikation



Vad menar vi med tvärkulturell kommunikation?

Tvärkulturell kommunikation hänvisar till kommunikation mellan människor som har skillnader i något av följande:

- ✓ Arbetsstil
- ✓ Ålder
- ✓ Nationalitet/ethnicitet
- ✓ Lopp
- ✓ Kön
- ✓ Sexuell läggning

Tvärkulturell kommunikation kan också syfta på försök som görs att utbyta, förhandla om och förmedla kulturella skillnader med hjälp av språk, gester eller kroppsspråk.

Din rubrik



Kolla på denna videon!

Lär dig mer om tvärkulturell kommunikation i näringslivet.



Mamobo Ogoro är en social entreprenör baserad i Dublin, Irland. Hennes företag Gorm har en vision om att bygga en förståelse för att skillnad inte betyder splittring. De vill överbrygga samhälle och industri genom en unik blandning av digitala medier och evidensbaserad interkulturell utbildning och rådgivning. Gorm är ett opartiskt och icke-religiöst socialt företag som fokuserar på en människa-först-strategi som engagerar sig över gränser genom medierelaterade projekt och interkulturella utbildningsprogram. Deras värderingar för att förverkliga sin vision om enhet är:

Enhet: Människocentrerat förhållningssätt till brobyggande

Öppenhet för skillnad: Omfamna mänskliga och sociala skillnader.

Respekt: Behandla andra som du vill bli behandlad.

Integritet: Att veta och göra det som är rätt.

Inkludering: Omfamna möjligheter att bidra.

Mänskliga rättigheter: Skydda människors medborgerliga, politiska, ekonomiska, kulturella och sociala rättigheter.



Tips för effektiv tvärkulturell kommunikation

1. Upprätthåll etikett

Många kulturer har specifik etikett kring sättet de kommunicerar. Innan ni träffas, undersök målkulturen, eller om tiden tillåter, gör någon tvärkulturell träning. Varje kultur har sitt specifika sätt att indikera denna formalitet: 'Herr' och 'Frau' i Tyskland, omvända familje- och förnamn i Kina, och användningen av 'san' i Japan för män och kvinnor, etc. Var medveten om denna förtrogenhet. tokens och hoppa inte direkt till förnamnstermer förrän du får en signal från den andra personen att göra det.



"Tolerans, interkulturell dialog och respekt för mångfald är viktigare än någonsin i en värld där människor blir allt närmare sammanlänkade."

Koffi Annan

Former Secretary-General of the United Nations



2. Undvik slang

De flesta utbildade som inte har engelska som modersmål kommer att ha en omfattande förståelse för engelsk slang, idiom och talesätt. De kanske förstår de enskilda orden du har sagt, men inte sammanhanget eller innebörden. Som ett resultat kan du sluta förvirra dem eller förolämpa dem.

3. Tala långsamt

Även om engelska är det vanliga språket i en tvärkulturell situation, är det inte en bra idé att prata i din normala hastighet. Att tala i en långsammare takt kommer att hjälpa, såväl som tydligt, och att uttala dina ord korrekt. Dela upp dina meningar i korta, definierbara avsnitt och ge din lyssnare tid att översätta och smälta dina ord när du går. Men sakta inte ner för mycket eftersom det kan verka nedlåtande. Om problemet är omvänt, var inte rädd för att artigt be dem att sakta ner.

4. Håll det enkelt

I en tvärkulturell konversation finns det ingen anledning att göra det svårare för er båda genom att använda stora ord. Håll det enkelt. Tvåstaviga ord är mycket lättare att förstå än trestaviga ord, och enstaviga ord är bättre än tvåstaviga ord.

5. Öva aktivt lyssnande

Aktivt lyssnande är en mycket effektiv strategi för att förbättra tvärkulturell kommunikation. Återställ eller sammanfatta vad den andra personen har sagt, för att säkerställa att du har förstått dem korrekt, och ställ ofta frågor. Detta hjälper till att säkerställa att viktig information inte missas eller missförstås.

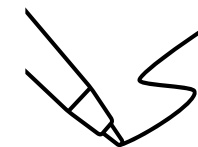


6. Turas om att prata

Få konversationen att flyta mer fritt genom att turas om att tala. Gör en poäng och lyssna sedan på den andra personens svar. Särskilt när människor talar engelska som andraspråk är det bättre att prata med dem i korta utbyten snarare än att hålla en lång monolog som kan vara svår för dem att följa.

7. Skriv ner saker

Om du inte är säker på om den andra personen har förstått dig ordentligt, skriv ner det för att vara säker. Detta kan vara särskilt användbart när man diskuterar stora siffror.



8. Undvik stängda frågor

Formulera inte en fråga som behöver ett "ja" eller "nej" svar. I många kulturer är det svårt eller pinsamt att svara nekande, så du kommer alltid att få ett 'ja' även om det verkliga svaret är 'nej'. Ställ öppna frågor som kräver information istället.

9. Var försiktig med humor

Många kulturer tar affärer på största allvar och tror på att bete sig professionellt och alltid följa protokoll. Som ett resultat uppskattar de inte användningen av humor och skämt i en affärsmiljö. Om du använder humor, se till att den kommer att förstås och uppskattas i den andra kulturen och inte kränka.

10. Var stödjande

Effektiv tvärkulturell kommunikation handlar om att alla parter ska känna sig bekväma. I alla konversationer med en som inte har engelska som modersmål, behandla dem med respekt, gör ditt bästa för att kommunicera tydligt och uppmuntra dem när de svarar. Detta kommer att bidra till att bygga upp förtroende och tillit till dig.



SEKTION 03

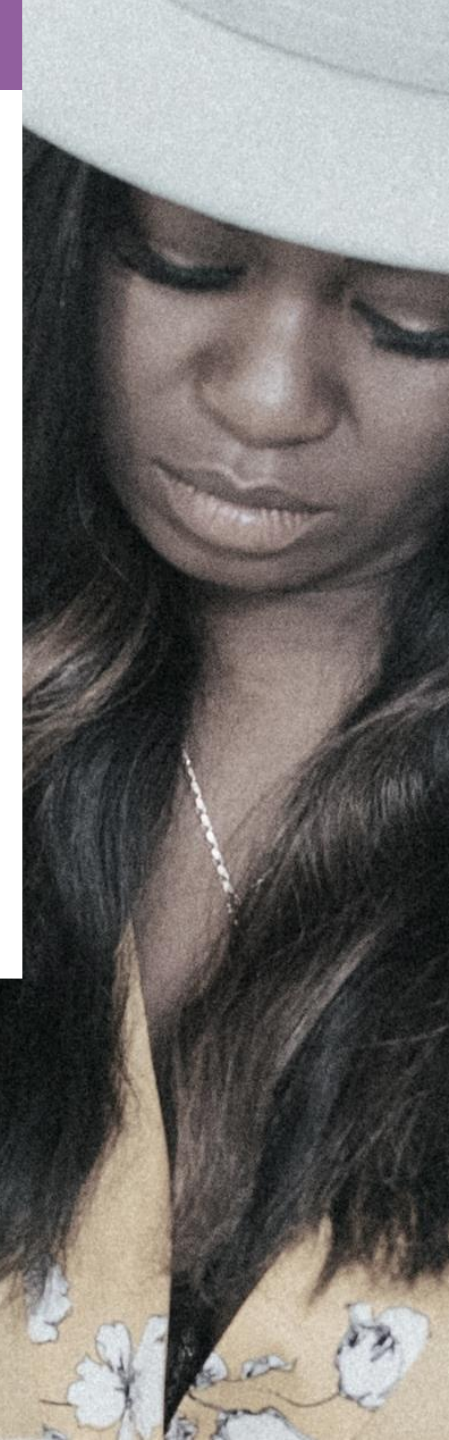
Bygger självförtroende



Vad menar vi med självförtroende?

Det är en egenskap som främjar och stärker din tro på dina förmågor. Självförtroende gör det möjligt för individer att utveckla tro på sina kompetenser och att lita på sina bedömningar, beslut och färdigheter. Höga nivåer av självförtroende kan motivera professionella att utföra utmanande uppgifter och ta itu med komplexa problem.

Självssäkra individer kan kanske reflektera över sina styrkor och svagheter och bedöma situationer för att bidra med lösningar på problem.





Egenskaper hos människor med självförtroende



Tror på sig själva

Självssäkra människor deltar ofta i och bidrar till gruppdiskussioner. De presenterar sina tankar och åsikter med tillförsikt eftersom de har tilltro till deras omdöme, färdigheter och förhållningssätt till professionella uppgifter.

uttrycker sin åsikt

En viktig egenskap hos självssäkra människor är att de går igenom i handling, med vad de tror är rätt. Som en självssäker person kan du vara öppen för att ta emot feedback från kamrater innan du fattar ditt slutliga beslut. Personer med självförtroende kan också framföra sina åsikter på ett sammansatt sätt.





Tar sig an nya utmaningar

Förtroende för dina förmågor kan göra det möjligt för dig att söka utmaningar för att testa och samla erfarenhet och kunskap. En person med självförtroende tror vanligtvis att de framgångsrikt kan övervinna svårigheter de möter genom att tillämpa relevanta färdigheter, kunskaper eller erfarenheter.



Ta emot kritik positivt

Framgång och misslyckande är både möjliga i professionella och privata liv. En person med självförtroende kommer att ha förmågan att ta emot både beröm och kritik konstruktivt. De kan vara mer benägna att lyssna på feedback och använda den för att övervinna utmaningar.



Bygger självförtroende

- **Snacka ut det!**

Vilka bekymmer eller negativa tankar du än har så finns det alltid något du kan göra för att må bättre. Prata med någon. Denna person kan vara en familjemedlem, en vän eller en vårdpersonal. Att prata hjälper till att få ett annat perspektiv på ett problem. Det hjälper dig också att se saker tydligare. Hitta de goda sakerna. Tänk på de saker du gillar med dig själv och de saker du har gjort som får dig att må bra. Koncentrera dig på de positiva sakerna med dig själv. Detta kommer att hjälpa till att bygga ditt självförtroende.

- **Håll en tacksamhetsdagbok**

Skriv 5 saker du känner dig tacksam för varje dag.

Bygger självförtroende

- **Gör goda gärningar**

Att hjälpa någon annan kommer att få dig att må bra också. Försök att göra 3 trevliga saker om dagen för andra.

- **Njut av resan**

Se till att du har roligt och gör saker du tycker om. Detta kommer att få dig att känna dig gladare och mer positiv om dig själv.

- **Var inte för hård mot dig själv!**

Om du gör ett misstag eller saker inte går som du vill, försök att vara snäll mot dig själv. Istället för att kritisera dig själv, lär dig av det som hände. Fundera på vad du kan göra annorlunda i framtiden.



Nya anslutningar

Jaky Romero



New Connections är ett pedagogiskt reseföretag baserat i Leitrim, Irland. De tar med människor från Nicaragua till Irland som vill lära sig engelska, arbeta och fördjupa sig i en annan kultur. Jaky hade tidigare erfarenhet av att arbeta på en resebyrå. Hon tycker om att hjälpa människor så ville hjälpa elever att uppleva en annan kultur och lära sig engelska. Hon såg en nisch för att föra samman språkinlärning och turism. Hon var självsäker på att kunna förverkliga ett företag som gjorde just detta. Hon forskade, ställde frågor och bildade partnerskap. Hon äger nu ett framgångsrikt företag i Irland.



SEKTION 04

Omfamna ett globalt
perspektiv och utnyttja en
global fördel



Globalt perspektiv

Ett globalt perspektiv är att se och förstå hur en situation påverkar eller relaterar till människor runt om i världen.

När vi tänker globalt leder det till att vi ligger före förändringar som kommer. Du ligger före i näringslivet om du kan uppfatta ekonomi, politik, sociologi och alla andra områden ur ett globalt perspektiv.



Globala perspektiv är viktiga eftersom :

1. Inspirerar kreativitet

En studie av Scientific American med titeln "How Diversity Makes Us Smarter" visar att socialt olika grupper är mer innovativa än homogena grupper. Med andra ord kommer människor från alla samhällsskikt att producera mer unika lösningar och positiva resultat.

2. Gör dig till en förändringsagent

Du kan vara en förändringsagent, oavsett om du är student, praktikant, anställd eller entreprenör. Det blir inte

lätt, men du måste se vad som redan har gjorts och anpassa det för att tjäna ditt samhälle.

3. Din anställningspotential ökar

Enligt Forbes är den främsta färdigheten som arbetsgivare söker efter kreativitet. Detta är fortfarande sant idag, och att tänka globalt innebär att du kan se bortom det som finns framför dig. Att kunna acceptera olika synpunkter stärker också din samarbetsförmåga.

Hur antar vi ett globalt perspektiv?

Var öppen för kritik!

Du måste kunna vara ärlig om eventuella brister och villig att noggrant dekonstruera var och en av dem för att se var du och dina kollegor kan förbättra saker.

- Är du öppen för nya idéer eller gör du antaganden?
- Kan du misslyckas med att vara självmedveten ibland?
- Har du mer att lära dig om andras situation?

Fråga de anställda om du skulle kunna göra mer. De kan ha insiktsfulla förslag som du kan ta emot, till exempel välgörenhetsverksamhet, rekryteringskampanjer och policyändringar. Se till att alla känner sig bekväma med att bidra till en pågående diskussion.

Boka en onlinekurs med ditt team

Se till att förändringar fortskrider stadigt genom att boka dina platser på en onlinekurs i internationella affärsrelationer som grupp. Låt dina ledare veta att du är villig att investera i ytterligare karriärutveckling. Bevisa för din personal att du inte är ovan att lära dig vidare. Resultatet är att du kommer att bygga en kultur också, snarare än att vara den enda initiativtagaren till affärsförändringar.

Förbättra tvärkulturellt nätverkande

Kom ihåg att nätverkandet varierar från plats till plats. Det kan vara klokt att titta och lära sig vid fysiska evenemang, till att börja med. Vilka seder gäller? Hur förhåller sig yrkesverksamma till och engagerar varandra? Vilka typer av småprat verkar deltagarna föra? Du kan utnyttja all denna kunskap under dina ansträngningar senare. När ditt företag väl är anslutet till ett tvärkulturellt nätverk kan möjligheten att anta ett mer globalt perspektiv bli lättare. Du kommer att kunna kommunicera med kunder som regelbundet har insikter att dela med sig av, även när det gäller direkta kommentarer och småprat. Allt kommer att öka din exponering för olika synvinklar.

Sträva efter mångfald

Rekrytering är en stor faktor för att driva ett globalt perspektiv i näringslivet. Om du kan anställa människor från olika delar av världen, kommer dessa proffs att införliva sina erfarenheter i sina positioner. När en arbetare har anställts, försök att inte behandla detta som "slutet" på processen. Efter att kontrakt har undertecknats kan du sedan försöka använda deras anslutningar också. Kanske kan de hänvisa dig till andra hårt arbetande yrkesmän från andra samhällsskikt?

Stöd välgörenhetsorganisationer

Ideella organisationer ägnar sig åt att vara kunniga om världshändelser. De har resurser som gör att arbeta med dem till ett lovande sätt att utveckla ditt företags globala perspektiv. Många välgörenhetsorganisationer tar också på sig en informativ roll. De kommer att ha de senaste bevisen och statistiken som motiverar den hjälp de ger utomlands. Dessutom, om ditt företag har en arbetsrelation med dem eller till och med helt enkelt donerar, kan du och din personal få uppdateringar om hur situationen utvecklas och vad som görs för att lösa viktiga frågor.



Eno Eka, en kanadensisk affärsanalytiker, konsult och VD, är drivkraften bakom Eny Consulting och Business Analysis School. Hon har utnyttjat sin entreprenörsanda för att skapa ett sju-siffrigt globalt företag.

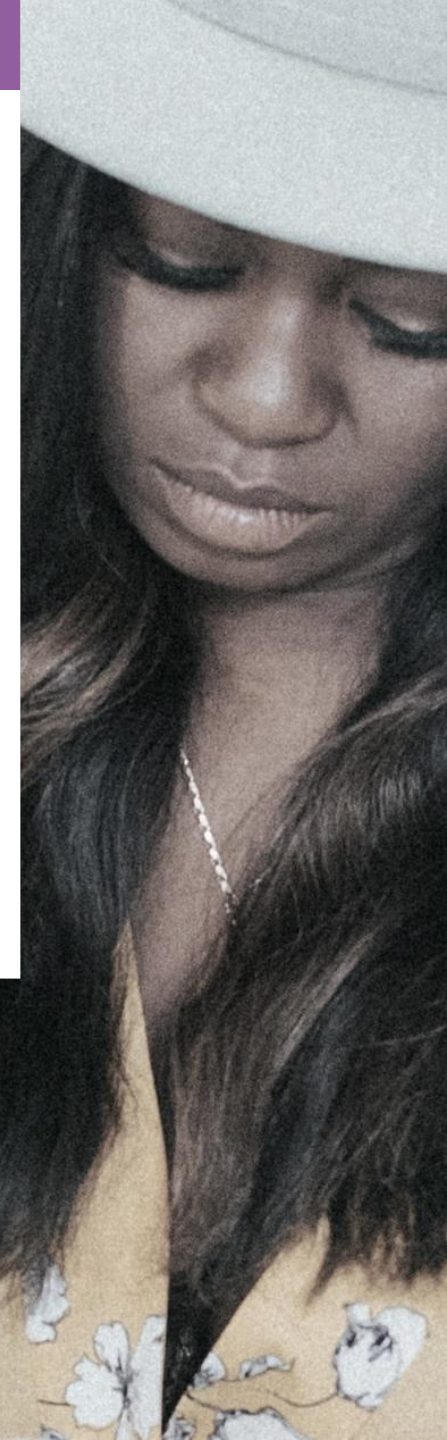
Pandemin var en vändpunkt för Eno och tvingade henne att övergå från anställd till entreprenör över en natt. Inför denna kris grundade Eno Eny Consulting och skapade en utbildningsplattform för att hjälpa företag och yrkesverksamma att vända sig till teknik.

Enos resa visar kraften i motståndskraft, anpassningsförmåga och orubbligt fokus. Hennes filosofi, "fokusera på effekt, och inkomsten kommer att följa", har väglett henne under hela hennes resa. Idag har hennes företag nått över 100 000 yrkesverksamma i 90 länder, vilket bekräftar att det är möjligt att vända kriser till möjligheter för tillväxt och påverkan

Fördelarna med ett globalt tänkesätt

- **Kulturell medvetenhet**

Att förstå och uppskatta kulturella skillnader är avgörande i en globaliserad verksamhet. Internationell affärskunskap lär entreprenörer att navigera i olika kulturer, seder och kommunikationsstilar. Denna kulturella medvetenhet hjälper inte bara till att bygga starkare relationer med internationella partners och kunder utan minskar också sannolikheten för kulturella missförstånd som kan skada affärsrelationer.





- **Tillgång till en mängd olika människor**

Framgångsrika nystartade företag kräver ofta en mångfald av färdigheter och talanger. Genom att ta till sig internationella affärskunskaper kan entreprenörer utnyttja en global talangpool. Du kan anställa individer med unik bakgrund och perspektiv, vilket främjar innovation och kreativitet inom din start-up. Denna mångfald kan leda till effektivare problemlösning och ett bredare utbud av idéer.

- **Nätverksmöjligheter**

Nätverk är en hörnsten i entreprenörskap och internationell affärskunskap ger entreprenörer ett bredare nätverk. Att delta i internationella konferenser, mässor och affärsevenemang kan leda till värdefulla kontakter över gränserna. Dessa kopplingar kan öppna dörrar till partnerskap, samarbeten och investeringsmöjligheter som kanske inte hade hänt annars.

- **Anpassningsförmåga till motståndskraft**

Att verka på den internationella arenan kräver en hög grad av anpassningsförmåga och motståndskraft. Entreprenörer med internationell affärskunskap är bättre rustade att klara ekonomiska, politiska och kulturella svängningar. De kan vrida sina strategier och affärsmodeller mer effektivt när de står inför oväntade utmaningar, vilket minskar risken för misslyckanden.

- **Tillgång till globala resurser**

Internationell affärskunskap kan också hjälpa nystartade företag att få tillgång till globala resurser som finansiering, leverantörer och teknologier. Dessutom kan entreprenörer använda globala forsknings- och utvecklingsinitiativ för att ligga i framkant av innovation.

- **Konkurrensfördel**

Många branscher är globala till sin natur och entreprenörer som effektivt kan verka på internationell nivå är mer benägna att ligga före konkurrenterna. Att kunna erbjuda produkter eller tjänster som möter behoven på en mångsidig global marknad kan leda till uthållig tillväxt och framgång.



- **Marknadsexpansion**

En av de främsta fördelarna med internationell affärskunskap är potentialen för marknadsexpansion. Istället för att begränsa din start-up till en enda inhemsk marknad öppnar du en värld av möjligheter att ha kunskapen och färdigheterna för att utforska internationella marknader. Genom att expandera globalt kan du utnyttja större kundbaser, diversifiera dina intäktsströmmar och minska risken förknippad med att enbart förlita dig på en marknad.



SEKTION 05

Mentalt välbefinnande
& Supportresurser





Mentalt välbefinnande

Entreprenörskap är spännande och stressigt! Det är därför vi måste ta itu med välbefinnande och stöd tillgängligt för dem som äger ett företag.

I den konkurrensutsatta entreprenörsvärlden är det lätt att förbise vikten av mental hälsa. Strävan efter framgång kan leda till att du försummar ditt välbefinnande, vilket resulterar i en rad psykiska utmaningar. Att ta itu med dessa utmaningar är avgörande för långsiktig framgång och personlig prestation.



“Self-care is not self-indulgence, it is self-preservation.”

Audre Lorde

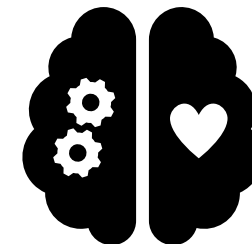
Tips för företagare att hantera stress

- ✓ Upprätthåll en hälsosam balans mellan arbete och privatliv: Det är viktigt att sätta gränser mellan arbete och privatliv. Ägna tid åt avkoppling, hobbyer och att spendera kvalitetstid med nära och kära.
- ✓ Utöva egenvård: Delta i aktiviteter som främjar avslappning och välbefinnande, som träning, meditation eller utöva en hobby. Att ta hand om din fysiska hälsa kan ha en positiv inverkan på ditt psykiska välbefinnande.
- ✓ Sök professionell hjälp när det behövs: Tveka inte att kontakta psykiatriker om du upplever att du har det svårt. Terapi eller rådgivning kan ge värdefulla insikter, hanteringsmekanismer och stöd för att navigera i entreprenörskapets utmaningar.



Tips för företagare att hantera stress

- ✓ Främja en **stödjande arbetskultur**: Om du har anställda, skapa en miljö som främjar psykiskt välbefinnande. Uppmuntra öppen kommunikation, erbjuda resurser för psykisk hälsostöd och föregå med gott exempel när det gäller att prioritera egenvård.
- ✓ **Omfamna misslyckande** som ett lärande tillfälle: Entreprenörskap är fyllt av framgångar och misslyckanden. Istället för att låta misslyckanden definiera dig, se dem som möjligheter till tillväxt och lärande. Kunna studsa tillbaka från utmaningar.



Din rubrik



Lyssna!

I den här podden delar Emma Sheppard, en frilansjournalist, hur entreprenörer kan upptäcka tecken på att de kan närma sig utbrändhet. Vilka positiva vanor de kan anta för att uppnå en bättre balans mellan arbete och privatliv. Dessutom, vilket annat stöd som finns tillgängligt för dem om de känner att de behöver det.



Onlinesupportresurser

Var du som planerar för välbefinnande: mitt, ditt, vårt

Föreslagna aktiviteter, vägledning och inspiration för att hjälpa dig hitta balansen inom alla områden av ditt liv samtidigt som du navigerar i upp- och nedgångar.
<https://beyou.edu.au/-/media/resources/tools-and-guides/wellbeing-tools-for-you/practice/be-you-planning-for-wellbeing--mine-yours-ours.pdf>



“There is no health without mental health; mental health is too important to be left to the professionals alone, and mental health is everyone’s business.”

Vikram Patel



Black Dog Institute: Digitala verktyg och resurser

Samling av frågesporter för självbedömning och appar för att hjälpa till med milda till måttliga tillstånd.

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>



Headspace

Headspace är en vetenskapsstödd app för mindfulness och meditation, som tillhandahåller unika verktyg och resurser för att minska stress, bygga motståndskraft och hjälpa till att sova bättre.

<https://www.headspace.com/nhs>





Att göra det som är viktigt i tider av stress: En illustrerad guide av Världshälsoorganisationen

En stresshanteringsguide för att hantera motgångar. Guiden syftar till att utrusta människor med praktiska färdigheter för att hjälpa till att hantera stress. Några minuter varje dag räcker för att träna självhjälpsteknikerna. Guiden kan användas ensam eller med tillhörande ljudövningar. Finns på flera språk!



**CLICK TO
READ**



En Facebook-grupp att gå med i som kan vara till hjälp! Migrant Minds - Ett europeiskt nätverk av immigrantentreprenörer och yrkesverksamma. Vårt uppdrag är att inspirera andra! Gå med i vår pool av invandrare, nå likasinnade, upptäck nya framgångshistorier, bli inspirerad och inspirera andra.



www.ingrow.eu



Följ vår resa



Co-funded by
the European Union