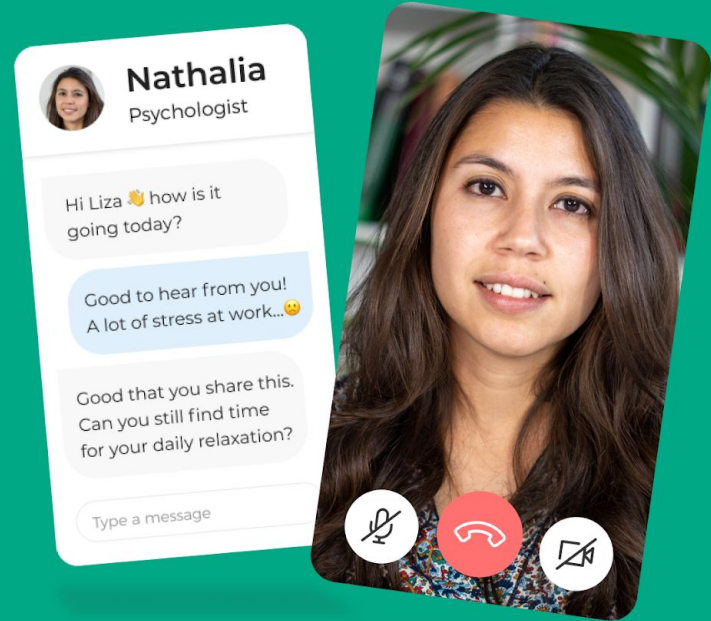


# openup

Mental well-being for all



=exact

Erasmus  
UNIVERSITEIT  
ROTTERDAM

DECATHLON

asics

PIC  
NIC

VANMOOF

RIT  
UALS  
...

pwc



# Incorporación

1. Introducción
2. Los servicios de OpenUp
3. El lanzamiento de OpenUp
4. Como aumentar la activación
5. Informes mensuales

# 1. Introducción





# Ahora tu empresa pone el bienestar mental al alcance de todos

**70%**

de los empleados solicitarían apoyo para fortalecer su bienestar mental

**67%**

de los empleados no saben a quién acudir para cuidar de su bienestar mental

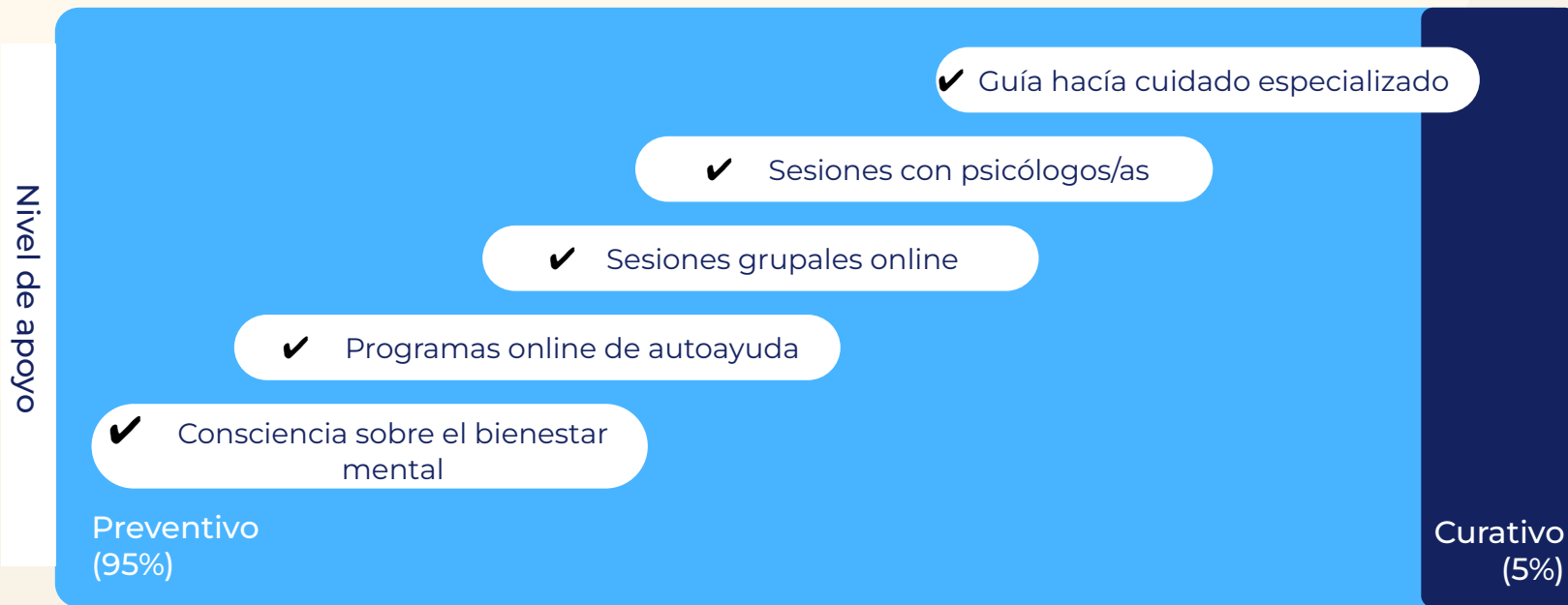
**40%**

del absentismo está relacionado con problemas de bienestar mental - **ahora más que nunca**

**Hagamos que tu gente se sienta lo mejor posible día tras día.  
En casa y en el trabajo. Let's OpenUp!**



Nos centramos en la prevención. Animamos a la gente a aprender, hablar y compartir. Tanto lo bueno como lo malo.



\* Siempre estamos en contacto con nuestros usuarios. Cuando se necesita una atención más especializada, orientamos al usuario hacia iPractice y otros socios del sistema sanitario local.

# Tus empleados y tu empresa



## ✓ Éxito

- **Objetivos**

¿Qué esperas lograr al trabajar con OpenUp?

- **Evaluación**

- ¿Cómo valorarías tu éxito con OpenUp?

## ✓ Comunicación

- **Canales**

¿A través de qué canales se llega más eficazmente a los empleados?

- **Audiencia determinada**

¿Existen grupos específicos de empleados que puedan necesitar un enfoque adaptado?

## ✓ Organización

- **Servicios de Salud**

¿Qué servicios en el ámbito del bienestar (mental) ofrece tu organización?

- **Cultura empresarial**

¿Cómo es la personalidad de tu empresa? ¿Cuáles son sus características?

## 2. Los servicios de OpenUp



# Os damos las herramientas que tu equipo necesita y derribamos el tabú que supone hablar de bienestar mental

## Programas y Herramientas

Auto-ayuda

**Check-in** para averiguar rápidamente tu estado de bienestar mental y obtener consejo profesional

**Programas online,** manuales, cursos y artículos



## Sesiones grupales

Guiadas por psicólogos/as

**Spaces** to OpenUp es una plataforma donde hacer terapia grupal, practicar mindfulness, o aprender en nuestras

**Masterclasses** sobre cómo lidiar con diferentes retos emocionales



## Coaching individual

Con psicólogos/as

**Terapia individual** a través de video o chat; donde cualquier pregunta es bienvenida

### **Mindfulness individual**

Para entrenar tu atención, reducir tu estrés y fortalecer tu bienestar mental





# Conoce a nuestro equipo de más de 120 psicólogos y psicólogas



Juntos hablan más de  
25 idiomas y entienden tu  
cultura



OpenUp garantiza un profesional adecuado para cada empleado

### 3. El lanzamiento de OpenUp



# 5 pasos para un lanzamiento exitoso



Utiliza las plantillas de tu **pack de lanzamiento** para crear un mensaje que se ajuste a tu empresa y llame la atención de tu equipo directivo y de todos los empleados

# Eliminamos las 3 barreras más comunes para abrirse...

**1.** Los empleados suelen tener miedo de que su información personal acabe en manos de su jefe/a o de alguien de Recursos Humanos.

**2.** El estigma de que hablar con una psicóloga o trabajar en tu bienestar mental significa que hay algo "malo" en ti.

**3.** Los empleados no quieren pedirle permiso a su jefe/a ni a Recursos Humanos

**Nuestra plataforma todo en uno pone la salud mental al alcance de toda tu plantilla.  
Todos los servicios son fáciles de utilizar y completamente anónimos.**

# Post en LinkedIn

Aumenta el uso en los 2 primeros meses hasta un 200%.

## The Student Hotel



The Student Hotel

22.595 volgers

1 mnd • Bewerkt •

+ Volgen ...

We are launching an online service, which provides access to certified mental health professionals and other resources. It's a move that adds to the long-standing care and well-being we as TSH provide to our resident community and staff.

The **OpenUp** app will be available at no cost and unlimited access within the TSH community at all of its 15 European locations.

[#tshlife](#) [#openup](#) [#mentalwellbeing](#) [#mentalhealthawarenessweek](#)

Vertaling weergeven



## Hunkemöller



Philip Mountford • 2de

CEO Hunkemöller B.V.

2 mnd •

...

- Open Up & Hunkemöller | Mental Support for all -

At Hunkemöller we care deeply about the Health, Safety and Mental well-being of our employees. Last year was tough and we all had our own challenges.

The transition to working with restrictions and changed conditions in our stores and DC has brought challenges, as did working from home. A lot of us experienced a lack of social interactions and a blurred line between work and home life and its balance. Our mental well-being has a huge impact on the way we think, feel and behave. It affects how we act, how we relate to one another and how we make decisions.

We are now doing a pilot in Holland for our Dutch Hunkemöller employees who have direct access to any mental health support they may require. We are proud to announce a new collaboration as of today with Open Up!



## 4. Como aumentar la activación



# Calendario de incorporación

Manténgase informado sobre OpenUp



# Newsletter

Comunicación mensual con actualizaciones sobre:  
masterclasses, blogs, entrevistas, casos reales y vídeos





# Otros materiales de comunicación para activar a tus empleados

## Centro de Recursos

- ✓ Hemos creado una [plataforma](#) con todo tipo de materiales que puedes utilizar para activar a tus empleados:
  - Plantillas para facilitarte la comunicación sobre bienestar mental
  - Enlaces a nuestros contenidos más recientes
  - Preguntas frecuentes
  - ¡Y mucho más!

## Flyers

- ✓ La comunicación offline sobre OpenUp ayuda a normalizar el tema del bienestar mental.



## 5. Informes mensuales



# Informes mensuales

## OpenUp Report:

December 2022

openup

Monthly report:

### How have employees been supported by OpenUp?

Below we show the number of employees that have reached out and found support for their mental-wellbeing.  
*(This data is based on the last 12 months).*

		Growth vs. last month
<b>Insights into 1:1 sessions</b>		
Number of employees using 1:1 sessions		
Satisfaction score <i>(out of 10)</i>		-
<b>Insights into Spaces</b>		
Number of employees registered for Spaces		
<b>Insights into Self-guided care</b>		
Number of employees completing a check-in		
Number of employees registered for a course <i>(available soon)</i>		

### What themes are employees seeking support for?

A breakdown of the OpenUp themes discussed in the last 3 months compared to the previous period.\*

Theme	Last 3 months (current period)	Previous 3 months
Stress and anxiety		
Work performance		
Self confidence		
Relationships		
Sleep		
Finding purpose		
Lifestyle		
Mindfulness		
Other		

\* Due to privacy, this data is only shown if there are more than 10 unique users in the specified period.

# Let's openup

- ✓ Día del lanzamiento
- ✓ Próximo check-in
- ✓ [Página de bienvenida](#)

