

Helping Hand

Kompleksowy program Wellbeing
i wsparcia psychologicznego.

Inspirujemy, motywujemy i towarzyszymy
w rozwoju osobistym i zawodowym.

www.hh24.pl

Bezpiecznie, anonimowo, 24/7

Platforma dostępna w dwóch wersjach językowych



Nasza misja

Naszą misją jest wspieranie ludzi w dbaniu o **zdrowie psychiczne i dobrostan** osobisty.

Poprzez **działania profilaktyczne oraz upowszechnienie psychoedukacji** pomagamy zachować równowagę emocjonalną i radzić sobie z wyznaniem.

Demokratyzujemy dostęp do wysokiej jakości treści eksperckich, nagranych przez sprawdzonych specjalistów i usystematyzowanych w planach profilaktycznych na innowacyjnej **platformie Helping Hand**.

Wspieramy odporność psychiczną i rozwój osobisty człowieka, **tworzymy bezpieczne środowisko pracy**.



Naszą misją jest
wspieranie ludzi w dbaniu
o zdrowie psychiczne
i dobrostan osobisty.

Współczesne problemy dotyczące zdrowia psychicznego

280 mln

ludzi na świecie,
choruje na depresję
(WHO, 2023)

8,3 mln

osób w Polsce przynajmniej
raz w życiu doświadczyło objawów
zaburzeń psychicznych
(Raport Ważne Słowa na P, 2024)

2,3 mln

Polaków zmagających się
z zaburzeniami psychicznymi
związanymi z alkoholem
(Raportu Uzależnienia w Polsce,
2023)

26 mln

dni w 2023 roku Polacy i Polki
spędzili na zwolnieniu lekarskim
z powodu trudności psychicznych
(ZUS, 2024)

46 %

przedstawicieli pokolenia Z już
odczuwa wypalenie zawodowe
(Deloitte, 2023)

41 %

pracowników na świecie
deklaruje odczuwanie silnego
stresu każdego dnia
(State of the Global Workplace,
Gallup, 2024)

Nasze rozwiązanie

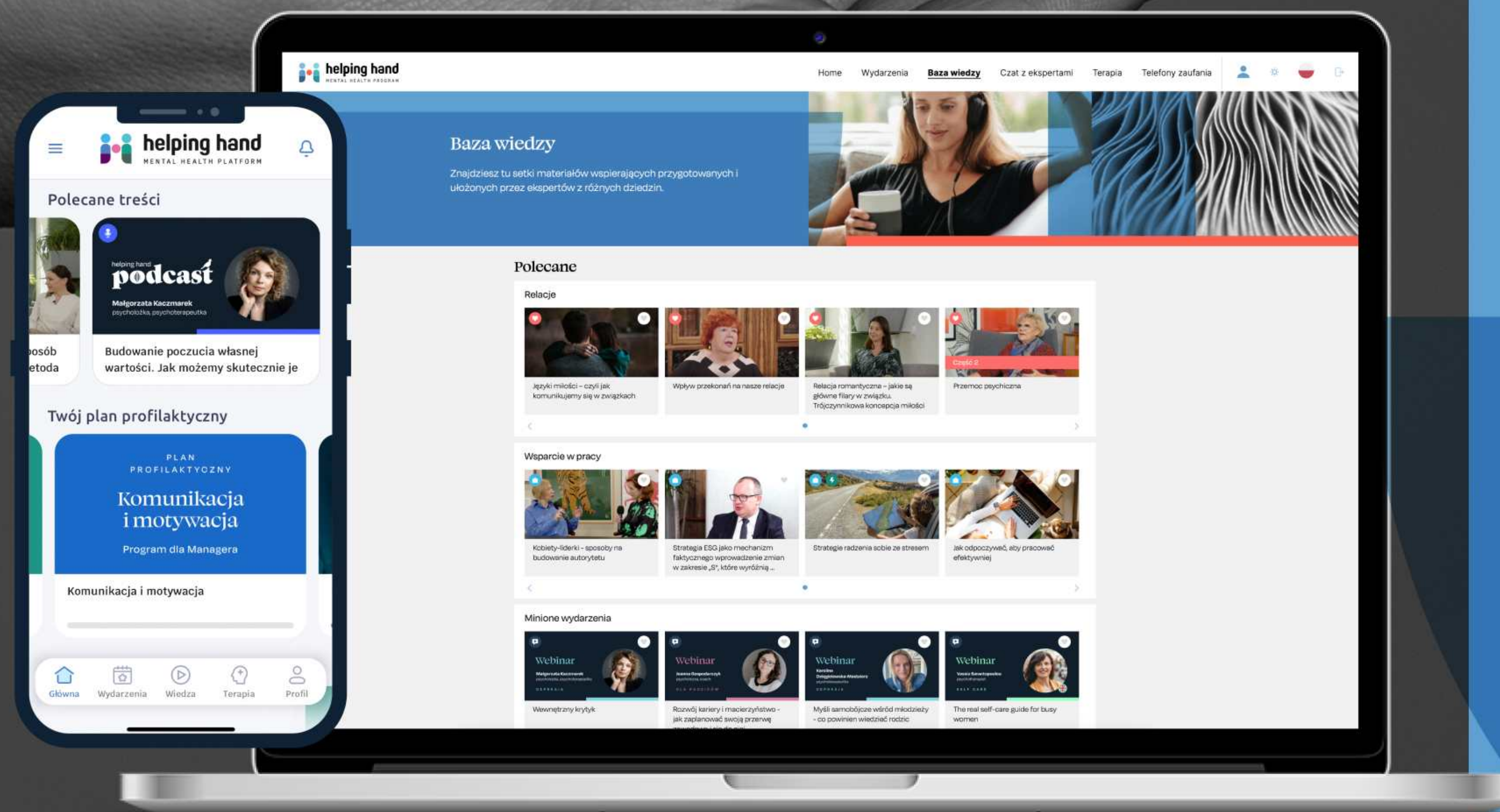
Platforma Helping Hand

wersja webowa i aplikacja mobilna

Ponad 1000 eksperckich materiałów przygotowanych specjalnie dla Helping Hand



Platforma dostępna
w dwóch wersjach językowych



Pomoc

Ponad 300 ekspertów

Depresja, Lęki
Uzależnienia
Zaburzenia odżywiania
Zaburzenia nastroju
Depresja dziecięca
Przemoc
Żałoba/strata
Psychosomatyka

Rozwój

osobisty i zawodowy

Komunikacja
Budowanie relacji
Radzenie sobie z emocjami i stresem
Rozwiązywanie konfliktów
Wypalenie zawodowe
Work-life balance
Różnorodność i inkluzywność
Macierzyństwo, tacierzyństwo
Kobięcy leadership
Wielopokoleniowość
Mobbing

Psychoedukacja

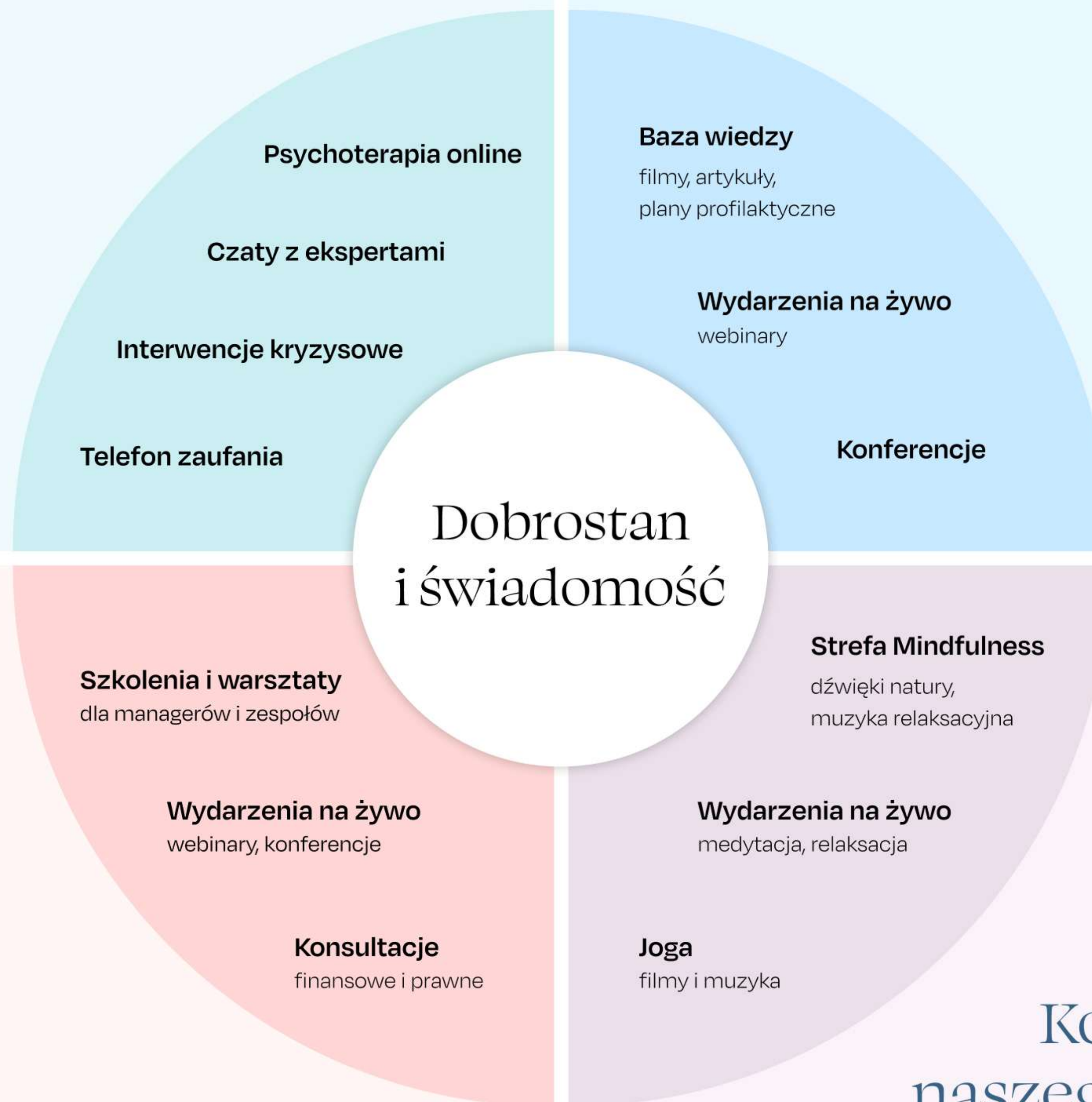
Ponad 1000
materiałów edukacyjnych
i wydarzenia na żywo

Mindfulness

Ponad 200 materiałów
i wydarzeń na żywo

Zdrowy sen
Techniki oddychania
Poranna Joga

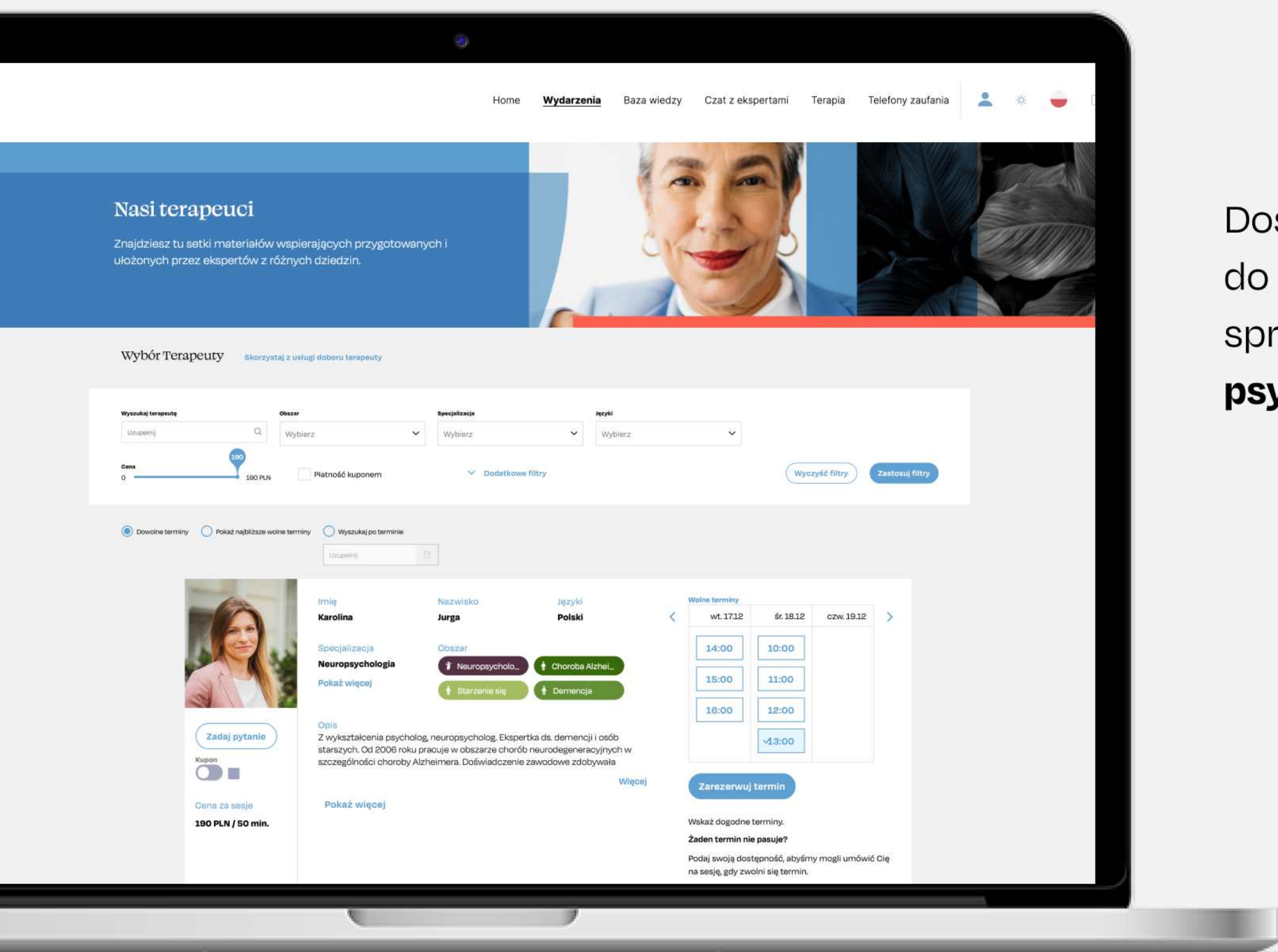
Kompleksowość
naszego rozwiązania



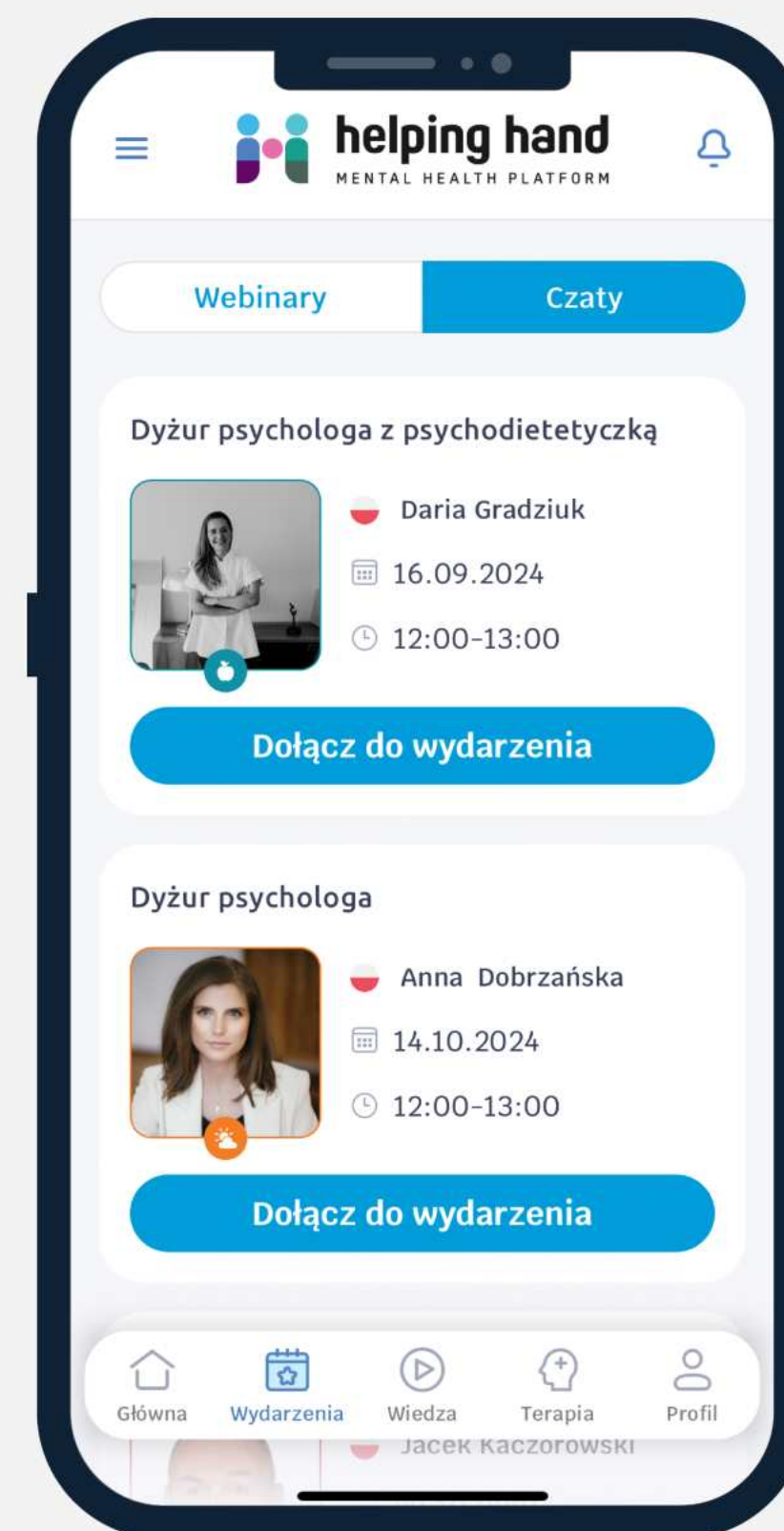
Konsultacje psychologiczne

Online

Konsultacje 1:1 z ankietą doboru specjalisty wraz z automatyzacją procesu umawiania, odwoływania i przesuwania terminu sesji.



Dostęp
do kilkudziesięciu
sprawdzonych
psychologów.



Dyżury psychologa

live z możliwością zadawania pytań
ekspertowi na czacie w czasie
rzeczywistym



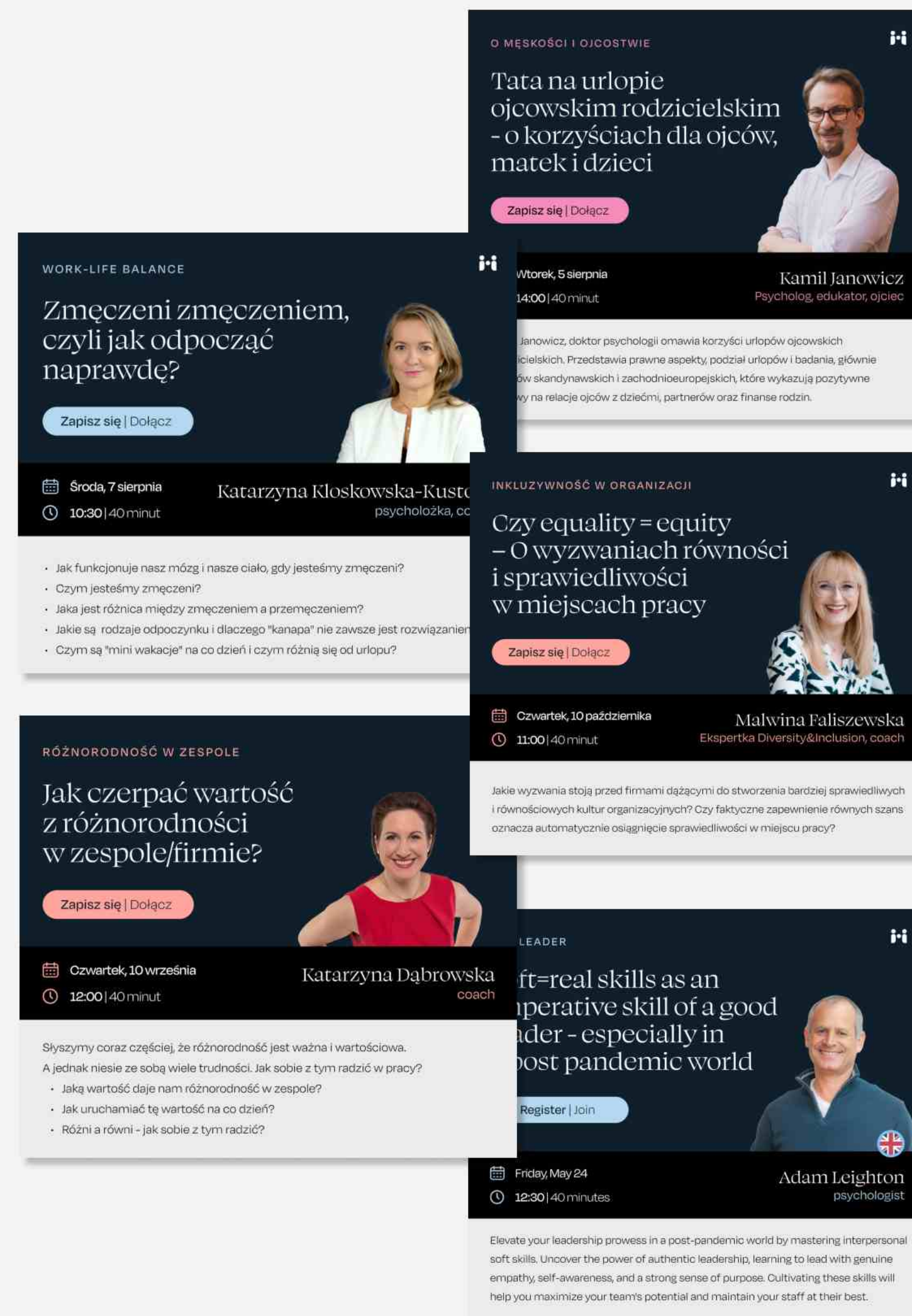
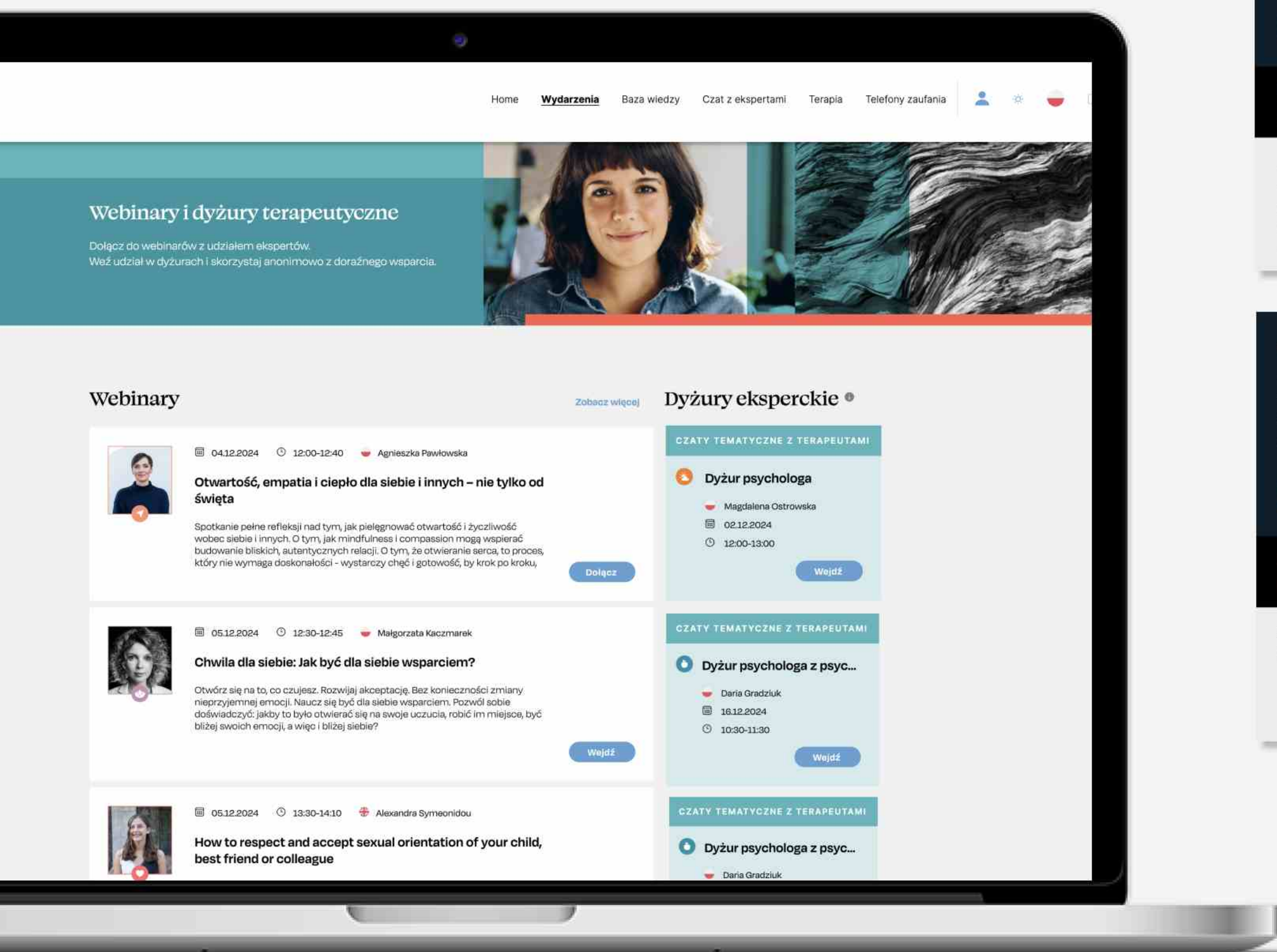
Telefony wsparcia

kontakt
do rekomendowanych
organizacji

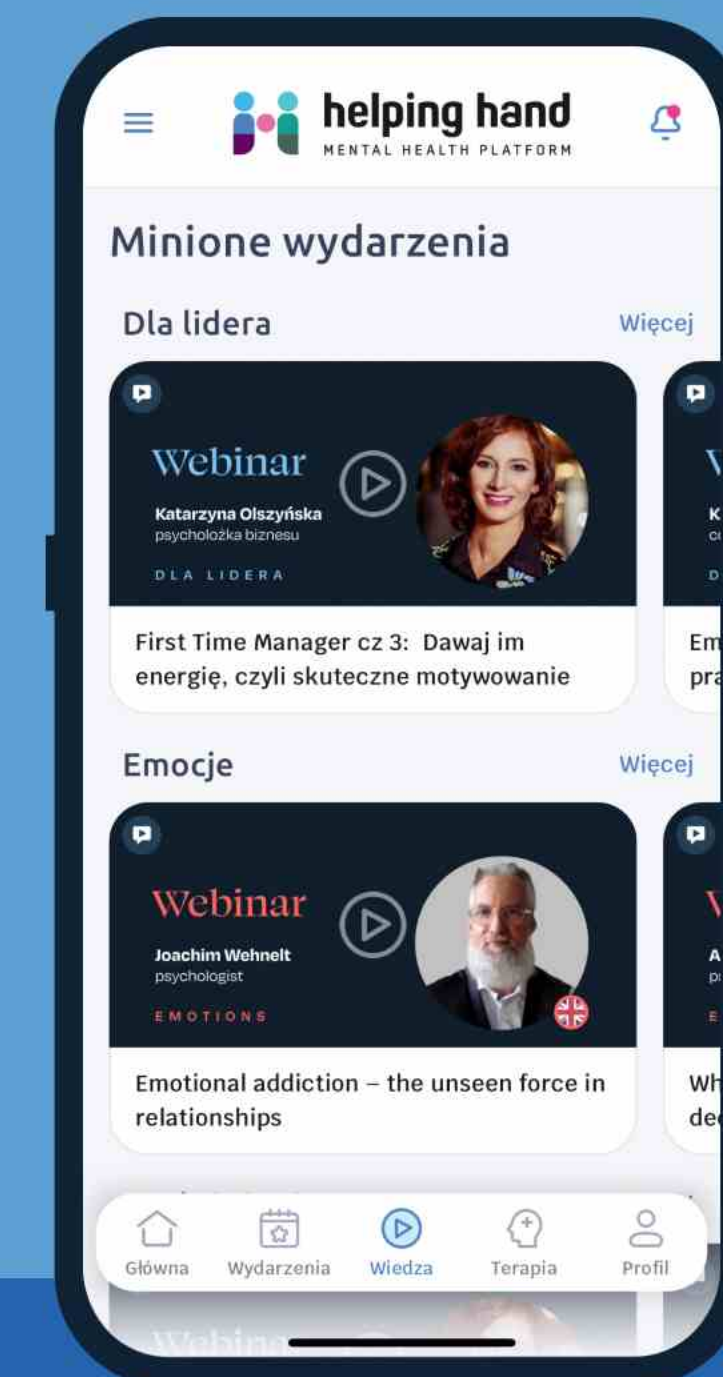
Wydarzenia

Na żywo

Na wydarzenie można zapisać się z poziomu platformy, a także newslettera.



Ominął Cię webinar?



Nic straconego!
Nagrania ze wszystkich minionych wydarzeń znajdują się na Platformie Helping Hand.

Psychoedukacja i zdrowie

Ponad 1000 materiałów

Filmy, podcasty, artykuły

Depresja



Skąd się bierze
depresja?



O metodach leczenia
depresji

Stany lękowe



Kiedy myśli
podtrzymują lęk



Czym jest lęk i jak sobie
z nim radzić?

Med.Expert



Zdrowie seksualne



Mity i stereotypy
na temat seksu



Kim jest i w czym może
pomóc seksuolog

Nawyki żywieniowe



Jak skutecznie zmienić
nawyki żywieniowe?



Jak wesprzeć bliskich,
chorujących na zaburzenia
odżywiania

Obszary wsparcia



Relacje
Emocje



Wsparcie
dla rodziców



Rozwój
zawodowy



Dietetyka
Żywność



Zdrowie
seksualne



Strefa
Mindfulness



Uzależnienia
Przemoc



Depresja
Lęki



Komunikacja



Stany
lękowe



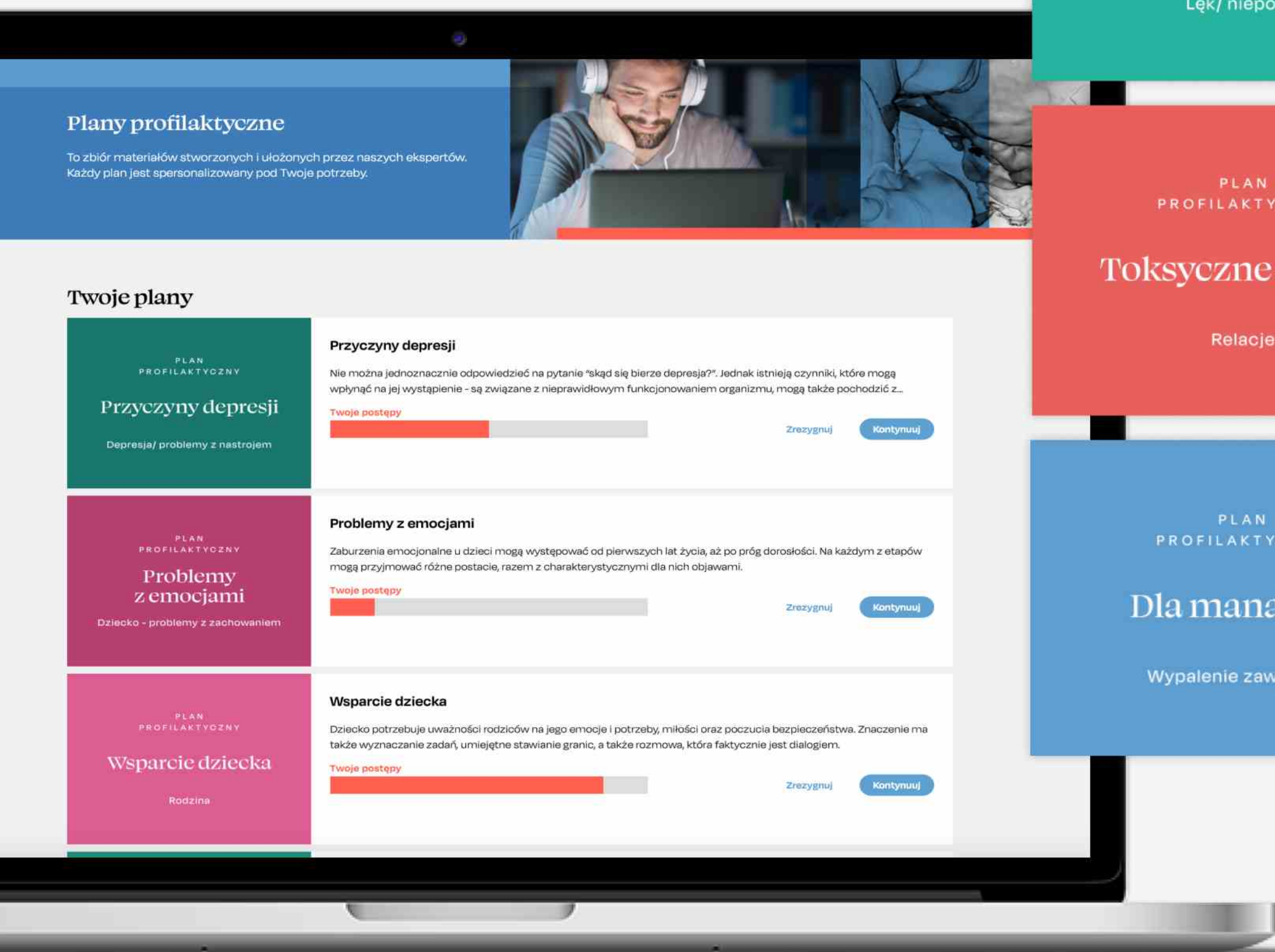
Prawo
Finanse



Stres

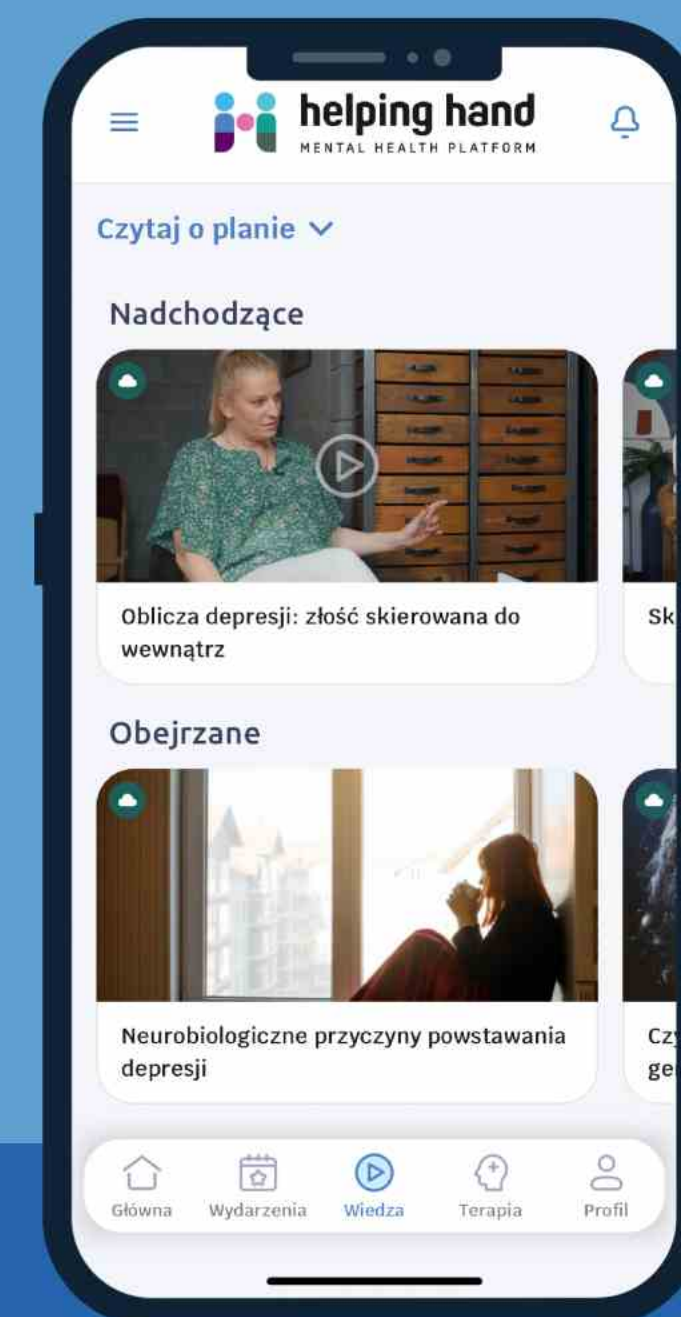
i wiele więcej...

Plany profilaktyczne



Ponad 50 planów
ze wskaźnikiem postępu

Czym jest Plan profilaktyczny?



To zbiór materiałów
ułożonych tematycznie,
rekomendowanych
użytkownikowi zgodnie
z ankietą profilującą.

Helping Hand docenione przez rynek

Klienci

Helping Hand to m.in.

ROSSMANN

UNIQA

tpa

SCANFIL®

makro

CUSHMAN &
WAKEFIELD

Angelini
Pharma

Nagrody

fintek
fintech awards
2022



Orzeł
Innowacji

RZECZPOSPOLITA



Helping Hand w liczbach

+70,000

użytkowników
platformy

+300

terapeutów,
psychologów i trenerów

+1000

materiałów
psychoedukacyjnych

164

wydarzeń live online
w 2024

+10,000

managerów
uczestniczyło
w szkoleniach HH

+90

firm korzystających
z usług Helping Hand