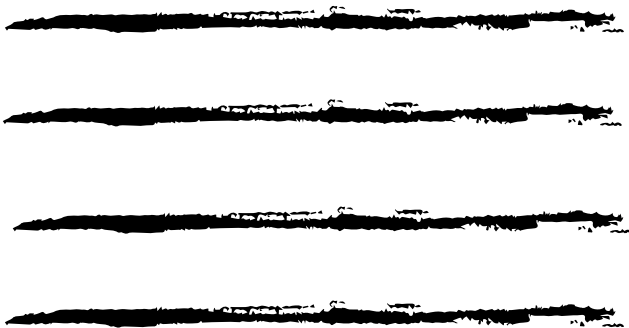


My Workplace Safety Plan

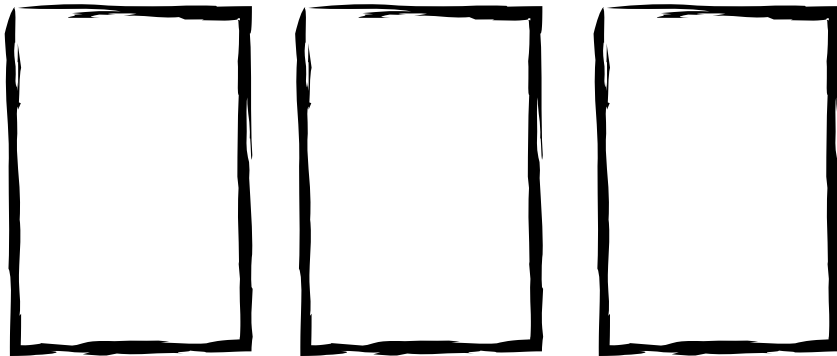
You're a Thriver!: Coping Tools for Workplace Harassment, Discrimination, Conflict

What I feel in my body when I'm stressed/triggered:

(heart, breath, mind, voice...)



How can I quickly calm myself when my defenses are up?



Safe Co-workers DURING my Shift

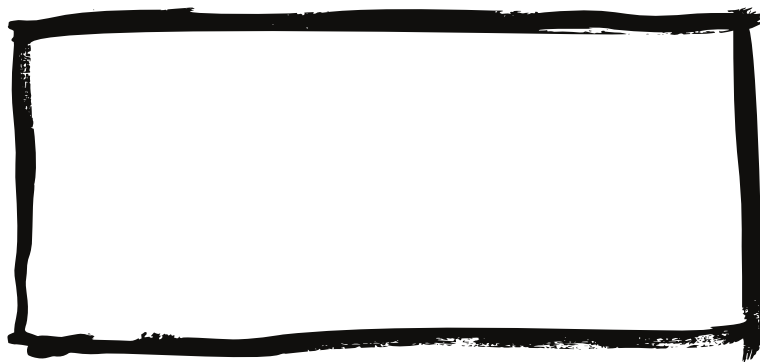
who can I trust if I need help?

1.

2.

3.

How can I distract myself so I can focus on my work?



Safer Places I Can Escape to:

(aah...the walk-in)



AFTER my shift, who can I call to process my experience?

@preetispurpose

- **CRSH HelpLINE: 267.571.6720 worker community**
- **PHILLY SEXUAL VIOLENCE HOTLINE: 215.985.3333**
- **NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE 800.273.8255**



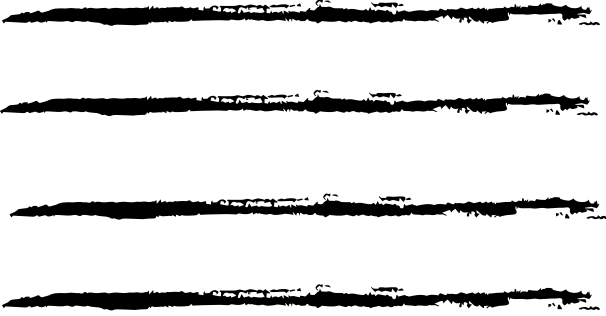
@CRSHphilly

Mi plan de seguridad en el lugar de trabajo

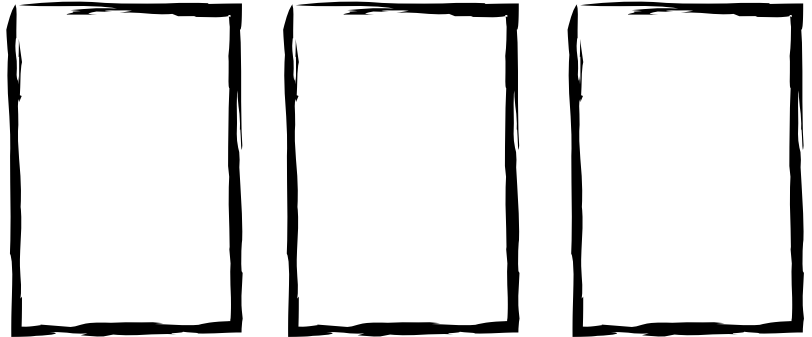
¡Eres un@ guerrer@!: Herramientas para afrontar el acoso, la discriminación y los conflictos en el lugar de trabajo

Lo que siento en mi cuerpo cuando estoy estresado / desencadenado:

(corazón, aliento, mente, voz ...)



¿Cómo puedo calmarme rápidamente cuando mis defensas están altas?



Compañerxs de trabajo seguros DURANTE mi turno

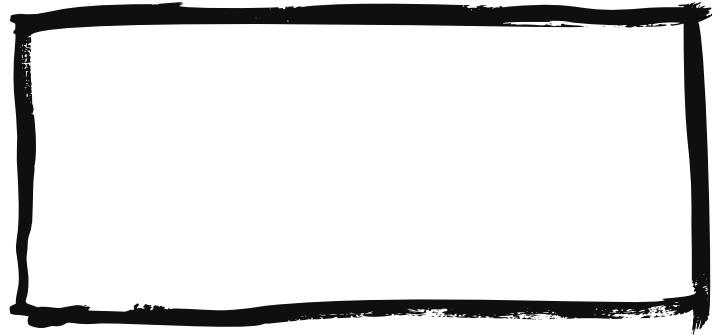
¿en quién puedo confiar si necesito ayuda?

1.

2.


3.

¿Cómo puedo distraerme para poder concentrarme en mi trabajo?



Lugares más seguros a los que puedo escapar:

(aaah ... el walk-in)



DESPUÉS de mi turno, ¿a quién puedo llamar para procesar mi experiencia?

@pretispurpose

- **CRSH HelpLINE: 267.571.6720 comunidad de trabajadores**
- **LÍNEA DIRECTA DE VIOLENCIA SEXUAL EN FILADELFIA: 215.985.3333**
- **LÍNEA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO 800.273.8255**



@CRSHphilly