

AJÁNLÁS

Az **Élettükör Mentálhigiénés Műhely** munkatársai, **Pigler Anna és Robogány Veronika** 2018. május 15-én workshopot tartott *Munka magánélet harmóniája - Mindennapi döntéseink viharában* címmel a K&H Bank Dolgozó Szülők Napján. A csoportos munkán kívül a Műhely munkatársai rendelkezésre álltak egyéni konzultációra illetve coachingra a fent említett témakörben.

Felkészült, kompetens szakembereket ismertem meg személyükben, akik nagy elkötelezettséggel dolgoztak azon, hogy szakértelmükkel támogassák a munkavállalókat, és ezáltal elősegítsék munkahelyi jól-létüket.

A kérdéskörök, amelyeket előadásukban körbejártak:

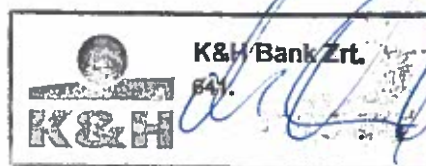
- Hogyan lett egyáltalán stressz faktor a munka-magánélet összeegyeztetése?
- Mi vonja el az energiát attól, hogy a mindennapok feladataival megküzdjünk?
- Mi segít, hogy meghozzuk döntéseinket?
- Milyen szerepkonfliktusok fakadnak a munka-magánélet összeegyeztetéséből?

Anna és Veronika sok személyes és hétköznapi példán keresztül mutatott rá a döntések sokszínűségére, amelyekkel nap, mint nap találkozunk. Döntéseink megkönnyítésére is mutattak alternatívát.

Nagy volt az érdeklődés az egyéni konzultáció és coaching iránt, amelyre a Bank erre lefoglalt elkülönített tárgyalóiban biztosítottunk lehetőséget.

Tapasztalataim alapján örömmel ajánlom az **Élettükör Mentálhigiénés Műhely** munkatársait azoknak, akik munka-magánélet és család-karrier témakörben keresnek tréninget és tudásanyagot, és azoknak a vállalatoknak, akik munkavállalóik jól-létét ezúton is szeretnék támogatni.

Kelt: Budapest, 2018. június 04.



dr. Révész Bálint
HR Főosztályvezető
K&H Bank Zrt.