

10 év

SZAKMAI
TAPASZTALAT

620

MENTÁLHIGIÉNÉS
ÜLÉS



Misszió

Az **Élettükör Mentálhigiénés Műhely** szakembereiként abban hiszünk, hogy a lelki egészség megőrzése mindannyiunk lételeme és erőforrása. Elkötelezetten támogatjuk azokat, akik munkahelyi, életvezetési vagy kapcsolati nehézségekkel küzdenek. Küldetésünk, hogy a lelki rugalmasság védelme és támogatása a vállalati kultúrában értékké váljon.



Szolgáltatásunk cégeknek

A Soul At Work programunk azoknak az elkötelezett vállalatoknak szól, akiknek fontos munkavállalóik lelki egészsége, jóléte. A program keretében megtartott preventív, mentálhigiénés ülések célja a munkavállalók lelki rugalmasságának megteremtése.

soul *At* work
a lelki rugalmasságért



Hogyan?

Önkéntes jelentkezés: a résztvevők önként vesznek részt a programban, amely növeli a részvételi kedvet.

Anonimitás: a munkavállalók anonim módon regisztrálnak a beszélgetésre.

Helyszín: a beszélgetés a munkavállaló munkahelyén történik.

Cél: a munkavállaló meghallgatása, témáinak, kérdéseinek a tudatosítása és válaszai megtalálásának a támogatása.

Időkeret: 60 perc.

Titoktartás: az elhangzottakra teljes titoktartás vonatkozik.

Szakmai hitelesség: minimum 100 óra konzultációs tapasztalattal rendelkező szakemberek.

Kompetencia határok: szakmai kompetencia határainkat tartjuk, jelezzük az ügyfélnek, ha más szakember bevonását javasoljuk.

Rugalmasság a témában és a módszerekben: bármilyen témát hozhatnak a résztvevők.



Megvalósulás



1. Kapcsolatfelvétel



2. Személyes egyeztetés (igények, feltételek)



3. Megállapodás



4. Regisztráció (munkavállalók)



5. Ülés / konzultáció (előre egyeztetett napokon és időtartamig)



6. Munkavállalói visszajelzés



7. Tapasztalatok értékelése



Miért megtérülő?

- A személyes figyelem **a munkavállalók elköteleződését és lojalitását erősíti.**
- A támogató konzultáció stresszoldó hatással bír, **csökken a betegszabadságok száma.**
- A munkavállalók **a munkában töltött idejüket valós munkavégzésre fordítják**, ha teret kapnak a konzultáción arra, hogy személyes problémáikkal foglalkozzanak.
- A program **növelheti a munkavállalók hatékonyságát és a teljesítményét.**

Akikkel már dolgoztunk



Visszajelzések

"Nagyon örültem ennek a lehetőségnek. A családomban jelenlévő problémáról beszélgettem a coach-al, és az egy óra alatt is sikerült fontos dolgokra ráismernem, amik segíthetnek javítani a helyzeten."

"Azért éreztem hasznosnak mert a magánéleti problémáknak nagy hatással vannak a munkahelyi motivációmra is. A beszélgetés után feltöltődve éreztem magam és úgy gondolom, hogy az ilyen lehetőségek az elköteleződésem is növelik."

"Nagyon jó kezdeményezésnek tartom, és örülök, hogy MOL biztosította ezt a lehetőséget. Emellett kényelmes volt, hogy egy ismert környezetben tartottuk a beszélgetést."

„Külsőként teljesen nyitottan lehetett bármilyen témáról beszélni és külsős szemmel objektív visszajelzést tudnak adni.”

"Segített strukturálni és letisztázni egy egyébként komplex és nehezen kezelhető dilemmát. Segítő kérdésekkel az én 'terelgetésemre' fókuszált."



Pigler Anna

alapító, mentálhigiénés szakember

Sok éves tanári munka, egy non-profit szervezet felépítése és vezetése, és többszáz óra egyéni klienskísérés tapasztalatával elkötelezetten hiszek abban, hogy mindenkiben megvan az erőforrás, hogy megtalálja saját megoldásait és válaszait kérdéseire. Három gyermekem születése után karrierváltóként saját utamat kezdtem el járni; azzal a küldetéssel dolgozom, hogy a lelki egészség megőrzése és visszaszerzése minden ember alanyi joga és életszükséglete.



Robogány Veronika

társalapító, mentálhigiénés szakember

Közgazdászként végeztem és évekig a non-profit szférában dolgoztam. Projektek menedzselésével, Európai Uniós pályázatokkal foglalkoztam, Brüsszelben és itthon is, amíg Ausztráliába nem szóltott az élet. Két évig egy ausztrál informatikai cég munkatársa voltam. 2002 óta foglalkozom mentálhigiénével. Gyermekeim felcseperedése után, 2015 óta dolgozom aktívan, mint mentálhigiénés és szervezetfejlesztő szakember, és ebben találtam meg az igazi hivatásom.