



élettükör

mentálhigiénés műhely

KÜLDETÉSÜNK

Az Élettükör Mentálhigiénés Műhely alapítójaiként a lelki egészség megőrzéséért dolgozunk. Küldetésünk, hogy a lelki rugalmasság védelme és támogatása a vállalati kultúrában értékké váljon.

Soul at Work programunk keretében tartott egyéni konzultációkon a munkavállalók lelki jól-létére, erőforrásaikra, saját megoldásaik megtalálására fókuszálunk. Figyelmet és időt adunk, hogy megtalálják és tudatosítsák erőforrásaikat.



“Örülök, hogy felismerésre került, hogy a munka mellett a lelki oldallal való törődés is hozzásegítheti a munkavállalókat az érzelmi jóléthez és kiegyensúlyozottsághoz, így a hatékony munkavégzéshez.”

(Visszajelzés Soul At Work programunkról)

Szakmai hátterünkről, referenciáinkról a www.elettukor.hu oldalon található információ.



SEGÍTSÉG A COVID ALATT

A pandémiás időszak mindannyiunk számára megterhelő volt, pozíciótól és munkakörtől függetlenül. Tapasztalataink szerint nemcsak a megváltozott munkavégzés és a félelem okozta feszültség viselte meg az embereket. A krízishelyzetben felerősödnek az amúgy is meglévő problémák, például egy kapcsolati nehézség a családban, vagy egy konfliktusos helyzet a munkahelyen.

A vállalatok munkavállalóinak Skype-os és telefonos konzultáció keretében segítettük elhordozni a helyzet okozta bizonytalanságot és kiszolgáltatottságot.

A konzultációra jelentkezők jellemzően azt a visszajelzést adták, hogy hálásak a munkahelyüknek, hogy ily módon támogatják őket, és lehetőséget kapnak arra, hogy egy külső, objektív szakembernek beszéljenek a nehézségeikről.



“Sokkal nyugodtabb és pozitívabb voltam utána.”

“Át tudtam gondolni a problémám súlyát és a megoldás lehetőségét.”

“Hasznosnak találtam, jól esett elmondani a fejemben cikázó gondolatokat olyas valakinek, aki nem ismer, más szemszögből, máshogyan látja a helyzetemet, mint én, és ez kellett ahhoz, hogy egy kicsit megnyíljak, és ne zárjam magamba az érzéseimet, gondolataimat.”

(Visszajelzések az online konzultációkról)

VÉDŐHÁLÓ A MUNKAVÁLLALÓKNAK



Személyes találkozó
60 perc



Skype-os konzultáció
45 perc



Telefonos konzultáció
30 perc

Az elkövetkező időszak sokféle bizonytalanságot hordoz. Lesz -e online oktatás, home-office, csökkentett munkaidő vagy leépítés? A választ nem igazán tudjuk.

Az Élettükör Mentálhigiénés Műhely szakembereiként továbbra is abban tudunk segíteni, hogy a munkavállalók számára rendelkezésre állunk: meghallgatjuk őket, visszajelzést adunk, és adott esetben továbblépést, ajánlást teszünk, ha más segítség bevonását látjuk szükségesnek.

Amíg a helyzet engedi, rendelkezésre állunk **személyesen** a munkahelyeken, vagy az igényekhez és a helyzethez igazodva **Skype-on** és **telefonon**.



FELVÉRTEZEM MAGAM!

Új szolgáltatásunk egy interaktív előadás vagy workshop, melynek keretében körbejárjuk, mit tudunk tenni a lelki egészségünkért, milyen jelei vannak, amikor felborul az egyensúly, valamint mikor és kitől lehet segítséget kérni.

Szakmai hátterünkről, referenciáinkról a www.elettukor.hu oldalon található információ.