

11 év
SZAKMAI
TAPASZTALAT

700
MENTÁLHIGIÉNÉS
ÜLÉS



Küldetésünk

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.



Védőháló a munkavállalóknak

soul **At** work
a lelki rugalmasságért

A pandémia megmutatta, hogy a munkavállalók lelki egészségét ugyanúgy kell támogatni, mint a fizikai egészségét. Csak a lelkileg reziliens és ellenálló munkatársak tudnak szembenézni a váratlan nehézségekkel, kihívásokkal és helyzetekkel.

A hosszútávú lelki egészségvédő-programok kidolgozása soha nem volt ilyen aktuális, mint most.

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



Szolgáltatásaink

Személyes konzultáció

a munkavállalók egyéni támogatása a munkahelyen

Online és telefonos konzultáció

akadályoztatás vagy távolság esetén egyéni támogatás és kísérés

Online és személyes workshop

a reziliencia erősítése és a self-care gyakorlati megközelítésben

Online és személyes előadás

a lelki egészség tudatosítása, edukációja

Wellbeing Nagykövet program

munkatársak érzékenyítése, az empátikus kapcsolódás

Szervezetfejlesztés

Profile XT kompetencia felmérés és Genos érzelmi intelligencia felmérés



Hogyan?

Anonimitás

a munkavállalók anonim módon regisztrálnak az egyéni konzultációra

Cél

tudatosítás, támogatás, figyelem, jelenlét

Titoktartás

a személyes jellegű információkra részünkről teljes titoktartás vonatkozik

Szakmai hitelesség

700 óra konzultációs és 100 óra workshop tapasztalattal rendelkező szakemberek

Kompetencia-határok

más szakember bevonásának szükségességét mindig jelezzük

Rugalmasság

munka és magánéleti témákat egyaránt hozhatnak a résztvevők



Miért megtérülő?

- A személyes figyelem a munkavállalók elköteleződését és lojalitását erősíti.
- A támogatás érzése stresszoldó hatással bír, csökken a betegszabadságok száma.
- A munkavállalók a munkában töltött idejüket valós munkavégzésre fordítják, ha teret kapnak arra, hogy ránézzenek önmagukra és kérdéseikre.
- A program növelheti a munkavállalók hatékonyságát és a teljesítményét.



Visszajelzések



„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 elköteleződésemet is növelik.”

„A workshop felhívta a figyelmem, hogyan tudunk a közösségen belül egymásnak segíteni.”

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

„Nagyon jó volt olyan témáról hallani, ami mindennapjaink részét képezi, és kihat a munkánkra. Az ötlet és a téma megközelítése eredeti volt, és ez szerintem külön is értékelendő.”



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 életszüksége.



Robogány Veronika

társalapító, mentálhigiénés szakember

Közgazdászként végeztem és évekig a non-profit szférában dolgoztam. Projektek menedzselésével, Európai Uniós pályázatokkal foglalkoztam Brüsszelben és itthon is, majd néhány évre Ausztráliába szóltott az élet. 2002 óta foglalkozom mentálhigiénével, mert az a tapasztalatom, hogy önmagunk és egymás jobb megismerése, megértése az első lépés az együttműködés megteremtése és a boldogulásunk felé. Sok évet töltöttem otthon négy gyermekem mellett, ez az időszak újra lehetőséget adott a továbbképzésre és a tanulásra. 2016 óta dolgozom aktívan, mint mentálhigiénés és szervezetfejlesztő szakember az Élettükörben, és önkéntesként egy mentálhigiénés és lelkigondozó szolgálatnál.





Keretszerződéses partnereink



Magyarország Európai Unió melletti
Állandó Képviselete
Brüsszel



Akik már dolgoztak velünk



S&T Consulting Hungary