



700  
mentálhigiénés  
ülés



11 év  
tapasztalat

# KÜLDETÉSÜNK



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

Abban hiszünk, hogy a lelki egészség megőrzése mindannyiunk lételeme és erőforrása. Mi ehhez időt, figyelmet és szaktudásunkat adjuk.

# SEGÍTSÉG A COVID ALATT



A pandémiás időszak mindannyiunk számára megterhelő, pozíciótól és munkakörtől függetlenül. A krízishelyzetben felerősödnek az amúgy is meglévő problémák, például egy kapcsolati nehézség a családban, vagy egy konfliktusos helyzet a munkahelyen.

A vállalatok munkavállalóinak online és telefonos konzultáció keretében segítünk elhordozni a helyzet okozta bizonytalanságot és kiszolgáltatottságot. Meghallgatjuk őket, visszajelzést adunk, és adott esetben továbblépést, ajánlást teszünk, ha más segítség bevonását látjuk szükségesnek.

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.

# VÉDŐHÁLÓ A MUNKAVÁLLALÓKNAK



Személyes találkozó



Online konzultáció



Telefonos  
konzultáció

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.

Az egyéni konzultációk mellett saját élményű workshopokon és tréningeken járjuk körbe a lelki egészséghez kapcsolódó témákat.



Online és offline workshop és előadás a lelki egészség  
megőrzéséről



# WORKSHOPOK ÉS ELŐADÁSOK



## FELVÉRTEZEM MAGAM!

Tudatosság a saját, és a csapatom lelki egészségével kapcsolatban. Mit tehetek magamért? Hogyan figyelhetek a csapatomra? Mit teyek, ha úgy látom, hogy a munkatársamnak segítségre, támogatásra van szüksége?



## LELKI REZILIENCIA

A lelki ellenállóképesség és rugalmasság fejlesztése és megerősítése a munkavállóban és csapatában. A munkatársak akkor válhatnak reziliens csapattá, ha erre tudatos figyelem és támogatás irányul.



## KONFLIKTUS- ÉS STRESSZKEZELÉS

Az Együttműködő Kommunikáció (EMK) egy mindenki számára befogadható módszer arra, hogy magunkhoz és másokhoz hitelesen kapcsolódjunk. Segítségével a stressz és a konfliktus megszelídíthető, új perspektívába helyezhető.

# WELLBEING NAGYKÖVET PROGRAM

A vállalat kiválasztott munkatársainak (delegált vagy önként vállalkozó) érzékenyítése a vállalati lelki egészségvédelem irányelvei mentén (EU, WHO ajánlások alapján). A program célja, hogy a Wellbeing nagykövetek beforgassák a megszerzett élményt (információ+értelmezés+tudatosítás) a saját vállalatukba, és képviseljék mindezt a többiek felé, valamint javaslatot tegyenek a vállalat lelki egészség-stratégiájára. Célja, hogy azon a munkavállalók, akiknek szükségük van támogatásra vagy megerősítésre, ne essenek ki a munkából, és teljesítményük ne csökkenjen.



# RÓLUNK MONDTÁK

*“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.”*

*“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.”*

# Keretszerződéses partnereink



**Magyarország  
Európai Unió melletti  
Állandó Képviselete  
Brüsszel**

# Akik már dolgoztak velünk



**S&T Consulting Hungary**