



éle**te**ükör
mentálhigiénés műhely



WellBeing Representative Program

A vállalat lelke az ember.

Vegye kézbe munkavállalói well-being támogatását!





A pandémia megmutatta, hogy a lelki jól-létünket egy erőteljes változás vagy egy váratlan helyzet könnyen megingathatja, ha nem figyelünk rá tudatosan. Csak a lelkileg reziliens és ellenálló munkatársak tudnak szembenézni a váratlan nehézségekkel, kihívásokkal és helyzetekkel. Holnap is jöhetnek újabb kihívások, amiért ma érdemes tenni, hogy a jövőre felkészüljünk.

A hosszútávú vállalati egészség-stratégia és lelki egészségvédő-programok kidolgozása soha nem volt ilyen aktuális, mint most. A fizikai egészség támogatása mellett kapjon helyet a lelki egészség megőrzésének fontossága is!



A mi ajánlatunk: WellBeing Representative Program

A vállalat delegált vagy önként vállalkozó munkatársainak érzékenyítése a vállalati lelki egészségvédelem irányelvei mentén (EU, WHO ajánlások alapján). A program célja, hogy a WellBeing Representative kollégák beforgassák a megszerzett élményt a saját munkahelyi klímájukba, és képviseljék mindezt a többiek felé, valamint javaslatot tegyenek a vállalat lelki egészség-stratégiájára.

Célja, hogy azok a munkavállalók, akiknek szükségük van támogatásra vagy megerősítésre, ne essenek ki a munkából, és teljesítményük ne csökkenjen. A WellBeing Representative munkatársak belső segítőként, wellbeing nagykövetként vannak jelen a vállalatban és nyújtják ezt a támogatást.

A WellBeing Representative Program

Célja:

- érzékenyítés
- saját élmény
- eszközátadás
- lelki egészségvédelmi program kidolgozása vagy aktualizálása

Kiknek?

- vezetőknek
- HR munkatársaknak
- egyéb munkatársaknak
- meglévő és működő belső hálózatok munkatársainak

Miért jó a vállalatnak?



- a vállalati kultúra részeként jelen vannak olyan munkatársak, akik nyitottak, támogatóan figyelnek a munkatársakra, és tudják, hol lehet segítséget kérni szükség esetén
- a figyelem és a támogató munkahelyi légkör nemcsak a munkatársak lelki rezilienciáját erősítik, hanem a munkavállalók lojalitását is
- a váratlan kihívások és nehézségek közepette védőhálóként tartja meg a csapatot

Hogyan működik a program?

- 
- a saját élményű téma feldolgozás során a WbR megtapasztalja, hogy mit tehet a saját lelki egészsége megőrzése, támogatása érdekében
 - a programban résztvevő WbR egy olyan szemléletet képvisel, amely által a nehéz vagy megterhelő helyzetekben kapcsolódni tud a munkatársakhoz
 - a csapatukban vagy a szervezeti egységükben monitorozhatják a lelkileg megterhelőbb helyzeteket, és segítenek annak tudatosításban
 - észrevehetik, ha valakinek külső segítségre van szüksége, a probléma vagy a helyzet megoldása azonban nem a WbR felelőssége vagy a feladata
- a WbR kapcsolatban áll az Élettükör szakembereivel, és folyamatos támogatást és tanácsadást kapnak a képzés után a WbR tevékenységükhöz kapcsolódóan



A WellBeing Representative Program menete

A 12 órás Program 10 héten át, kétheti rendszerességgel támogatja a WbR csapatot tudásátadással és önismereti témákkal.

A Program része, hogy a résztvevőket a képzést követő fél éven át az Élettükör Mentálhigiénés Műhely szakemberei 3 alkalommal tanácsadással és szupervízióval támogatják.

RÓLUNK MONDTÁK



"Az Élettükör Mentálhigiénés csapat segítette a Covid idején a munkatársaink lelki rezilienciájának növelését. A nagy munkaterhelés, a külföldi munkavégzés és a járvány miatti izoláció körülményei közepette ennek kiemelt jelentősége van. A személyes jelenléttel megtartott workshopon dolgozóink majdnem harmada vett részt, majd az online térben mentor csapat kialakításában is támogattak minket. A munkatársaktól nagyon sok pozitív visszajelzés érkezett, az emberek értékelték a felénk fordulást. A járványnak még sajnos nincs vége, de úgy látjuk a menedzsmenttel szorosan együtt dolgozó és gondolkodó professzionális mentálhigiénés csapat megóvott minket az egyedi összeomlásoktól, illetve maximálisan hozzájárult a szervezet teljesítményének magas szinten tartásához."

Beszteri Zsuzsa
kabinetfőnök, Magyarország
Európai Unió melletti
ÁllandóKépvisellete,
Brüsszel

Kik vagyunk?

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 mindenkinben 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, majd néhány évre Ausztráliába szólított 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.

Vegye fel velünk a kapcsolatot!

Ha a WellBeing Representative Program felkeltette érdeklődését, akkor az alábbi elérhetőségeken állunk rendelkezésére:

Pigler Anna

pigleranna@eletukor.hu

+36703245246

Robogány Veronika

roboganyveronika@eletukor.hu

+36203113249

A munkavállalók egyéni támogatásáról, a Soul At Work Programunkról [ITT](#) talál információt.



Keretszerződéses partnereink



**Magyarország
Európai Unió melletti
Állandó Képviselete
Brüsszel**

Akik már dolgoztak velünk



S&T Consulting Hungary

British Telecom Hungary