



14 év

**SZAKMAI
TAPASZTALAT**

1200

**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 értékévé váljon.

Védőháló a munkavállalóknak



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.

Mi abban hiszünk, hogy a munkaerőmegtartásban kulcsfontosságú a munkavállalók egyéni vagy csoportos támogatása a lelki egészség, az önismeret és az érzelmi intelligencia oldaláról.



Soul at Work személyes

a munkavállalók egyéni támogatása a munkahelyen

Soul at Work online

akadályoztatás vagy távolság esetén egyéni támogatás

Workshop személyes és online

saját élményen alapuló, interaktív tudásátadás

Előadás

személyes és online
a lelki egészség tudatosítása, edukációja

WellBeing Nagykövet program

munkatársak érzékenyítése,
vállalati
mentális-egészségstratégia

Szervezetfejlesztés

Profile XT kompetencia
felmérés, Genos EQ
felmérés, 360 fokos mérések



Anonimitás

a munkavállalók anonim módon regisztrálnak az egyéni konzultációra

Cél

tudatosítás, támogatás, figyelem, jelenlét

Titoktartás

az elhangzottakról részünkről teljes titoktartás vonatkozik

Szakmai hitelesség

1200 óra konzultációs tapasztalattal rendelkező szakemberek

Kompetencia-határok

más szakember bevonásának szükségességét mindig jelezzük

Rugalmasság

munka és magánéleti témákat egyaránt hozhatnak a résztvevők



Módszer

saját élményű
témafeldolgozás,
offline és online

Témák

lelki egészség tudatosítása
reziliencia növelés
érzelmi intelligencia fejlesztés

Rugalmasság

egyéni kérésre kidolgozzuk
a csapatra szabott tematikát

Bátorság

veszteség, gyász, változással
kapcsolatos témák közös
feldolgozása

Titoktartás

a személyes jellegű
információkra részünkről teljes
titoktartás vonatkozik

Szakmai hitelesség

300 óra workshop
tapasztalattal rendelkező
szakemberek



Kik lehetnek nagykövetek?

a vállalat delegált vagy
önként vállalkozó munkatársai

Módszer

saját élményű tanulás
érzékenyítés
tudásátadás

Miért?

azok a munkavállalók, akiknek
szükségük van támogatásra vagy
megerősítésre, ne essenek ki a
munkából, és teljesítményük ne
csökkenjen

Cél

a nagykövetek beforgatják a
megszerzett élményt a saját
munkahelyi környezetükbe,
és képviselik mindezt a többiek
felé



*„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.”*

„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.”

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



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 mindenki 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 Unió 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.



Keretszerződéses partnereink



**Magyarország Európai Unió melletti
Állandó Képviselete
Brüsszel**



Akik már dolgoztak velünk



S&T Consulting Hungary