

14 év

SZAKMAI
TAPASZTALAT

1200

MENTÁLHIGIÉNÉS
ÜLÉS



Misszió

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 értéké váljon.



soul **At** work
a lelki rugalmasságért

A Soul At Work programunk azoknak az elkötelezett vállalatoknak szól, akiknek fontos munkavállalóik lelki egészsége, jól-léte.

Programunk egy olyan biztonságos tér, ahová bárki betérhet, aki meghallgatásra, támogatásra és figyelemre vágyik.

A program keretében megtartott preventív, mentálhigiénés ülések célja a munkavállalók lelki rugalmasságának megerősítése és támogatása.



Hogyan?

Önkéntes jelentkezés: a résztvevők önként vesznek részt a programban, amely növeli a részvételi kedvet.

Anonimitás: a munkavállalók anonim módon regisztrálnak a beszélgetésre.

Helyszín: személyes konzultáció esetén a beszélgetés a munkavállaló munkahelyén történik.

Cél: a munkavállaló meghallgatása, témáinak, kérdéseinek a tudatosítása és válaszai megtalálásának a támogatása.

Időkeret:
személyes - 60 perc
online – 45 perc
telefon – 30 perc

Titoktartás: az elhangzottakra teljes körű titoktartás vonatkozik.

Szakmai hitelesség:
minimum 1200 óra konzultációs tapasztalattal rendelkező szakemberek.

Kompetencia határok:
szakmai kompetencia határainkat tartjuk, és jelezzük a résztvevőnek, ha más szakember bevonását javasoljuk.

Rugalmasság a témában és a módszerekben: bármilyen témát hozhatnak a résztvevők.



Miért megtérülő?

- A személyes figyelem a **munkavállalók elköteleződését és lojalitását erősíti.**
- A támogató konzultáció **stresszoldó** hatással bír.
- A munkavállalók a **munkában töltött idejüket a valós munkavégzésre fordítják**, ha teret kapnak a konzultáción arra, hogy személyes problémáikkal foglalkozzanak.
- A program **növelheti a munkavállalók hatékonyságát és a teljesítményét.**

[Akikkel már dolgoztunk](#)



Visszajelzések

"Nagyon örültem ennek a lehetőségnek. A családomban jelenlévő problémáiról beszélgettem a coach-al, és az egy óra alatt is sikerült fontos dolgokra ráismernem, amik segíthetnek javítani a helyzeten."

"Azért éreztem hasznosnak mert a magánéleti problémák nagy hatással vannak a munkahelyi motivációmra is. A beszélgetés után feltöltődve éreztem magam és úgy gondolom, hogy az ilyen lehetőségek az elköteleződésemet is növelik."

"Nagyon jó kezdeményezésnek tartom, és örülök, hogy MOL biztosította ezt a lehetőséget. Emellett kényelmes volt, hogy egy ismert környezetben tartottuk a beszélgetést."

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

"Segített strukturálni és letisztázni egy egyébként komplex és nehezen kezelhető dilemmát. Segítő kérdésekkel az én 'terelgetésekre' fókuszált."



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 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 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.

