

MUNKAHELYI MENTÁLIS EGÉSZSÉG: BELSŐ SEGÍTŐ ERŐFORRÁSOKKAL



MENTÁL MENTOR KÉPZÉS (50 ÓRÁS)
LEADERSHIP - MENTAL HEALTH KÉPZÉS (30 ÓRÁS)

GYERE ÉS TALÁLKOZZ AZ OKTATÓKKAL - KÉRDEZZ ÉS CSATLAKOZZ TE IS A KÉPZÉSHEZ!

DUDÁS ERIKA

MUNKA ÉS
SZERVEZETPSZICHOLÓGIAI
SZAKPSZICHOLÓGUS



DR. FÁBIÁNNÉ PÁGER

ANNA
PEDAGÓGUS,
MENTÁLHIGIÉNÉS
SZAKEMBER



VÉRTESI ANDREA

MUNKA ÉS SZERVEZET,
SPORT
SZAKPSZICHOLÓGUS



SIMÓ IRMA

KLINIKAI
SZAKPSZICHOLÓGUS,
SZUPERVÍZOR



FARAGÓ ISTVÁN

OKL EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ
MUNKAHELYI
MENTÁLHIGIÉNÉS
SZAKEMBER



A Pszichoszociális kockázatok

Magyarországi szabályozás

- „A munkavédelemről szóló **1993. évi XCIII. törvény 2008. január 1-jétől hatályos módosítása** emeli be a munkavédelem törvényi szintű szabályozásába a **pszichoszociális kockázati tényezők kezelésének munkáltatói feladatát.**

- **Az előírás lényegi tartalma az, hogy a munkáltató minden lehetséges módon igyekezzék elkerülni a káros stresszt okozó, tartós hatásokat.** Ez egyedi mérlegelést, a konkrét helyzet minden irányú, a dolgozó tulajdonságaira, változó stressz tűrő képességére is tekintettel történő elemzését jelenti.”

ISO 45003:2021

Munkahelyi
egészségvédelem és
biztonság menedzsment

– Egészség és
pszichológiai biztonság a
munkahelyen

– Útmutató a
pszichoszociális
kockázatok kezelésére

útmutatást ad a **pszichoszociális kockázatok kezeléséhez** az ISO 45001 szabványon alapuló munkahelyi egészségvédelem és biztonság (OH&S) irányítási rendszeren belül.

Lehetővé teszi a szervezetek számára, hogy **megelőzzék munkavállalóik és más érdekelt felek munkahelyi sérüléseit és rossz egészségi állapotát, valamint elősegítsék a munkahelyi jóllétet.**

2024-ben JÖN!





Environmental

Renewable fuels
Greenhouse gas (GHG) emissions
Energy efficiency
Climate risk
Water management
Recycling processes
Emergency preparedness



Social

Health and safety
Working conditions
Employee benefits
Diversity and inclusion
Human rights
Impact on local communities

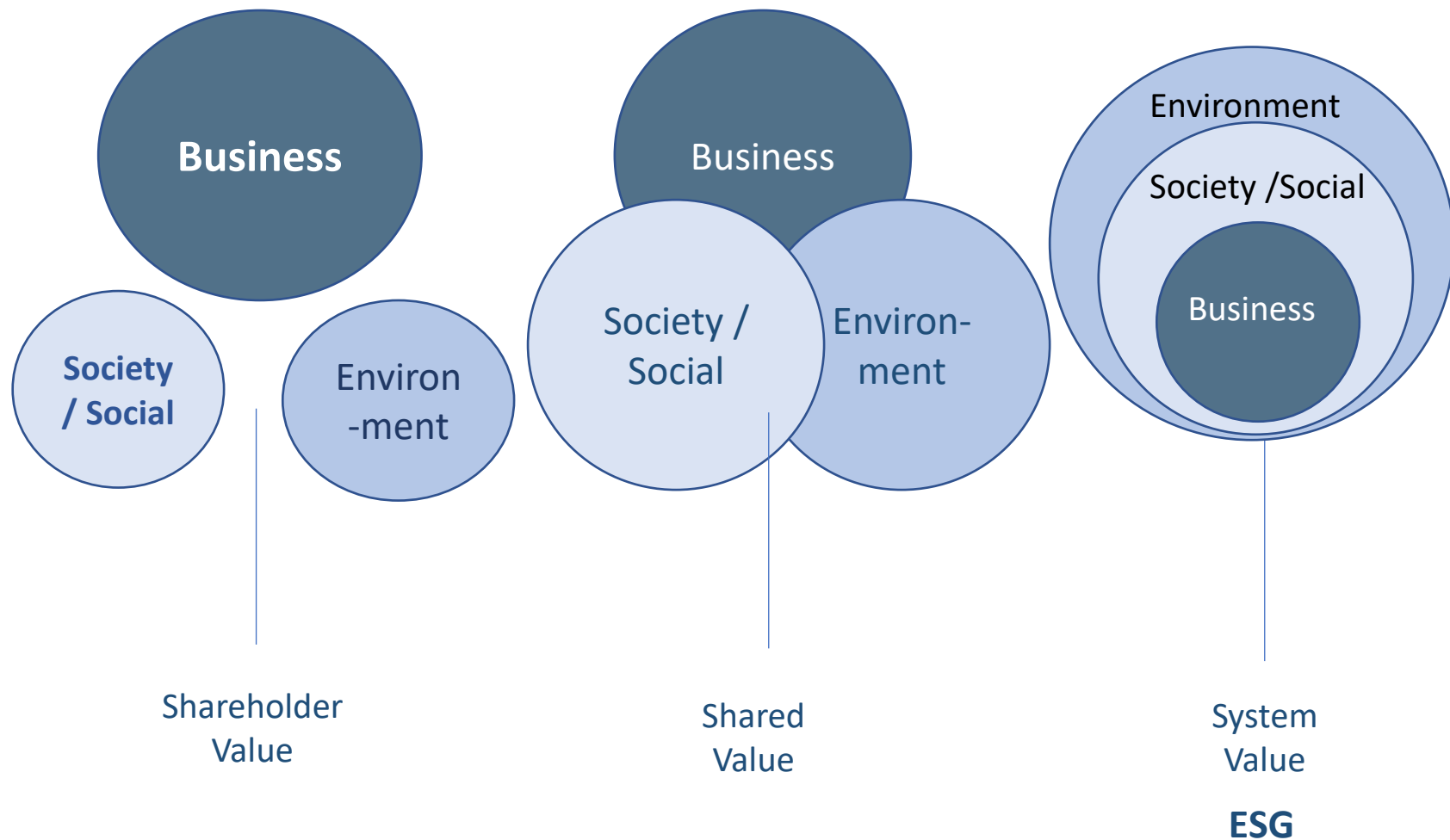


Governance

Ethical standards
Board diversity and governance
Stakeholder engagement
Shareholder rights
Pay for performance



Az elmúlt időszak **változása** az üzleti környezetben és működésben:



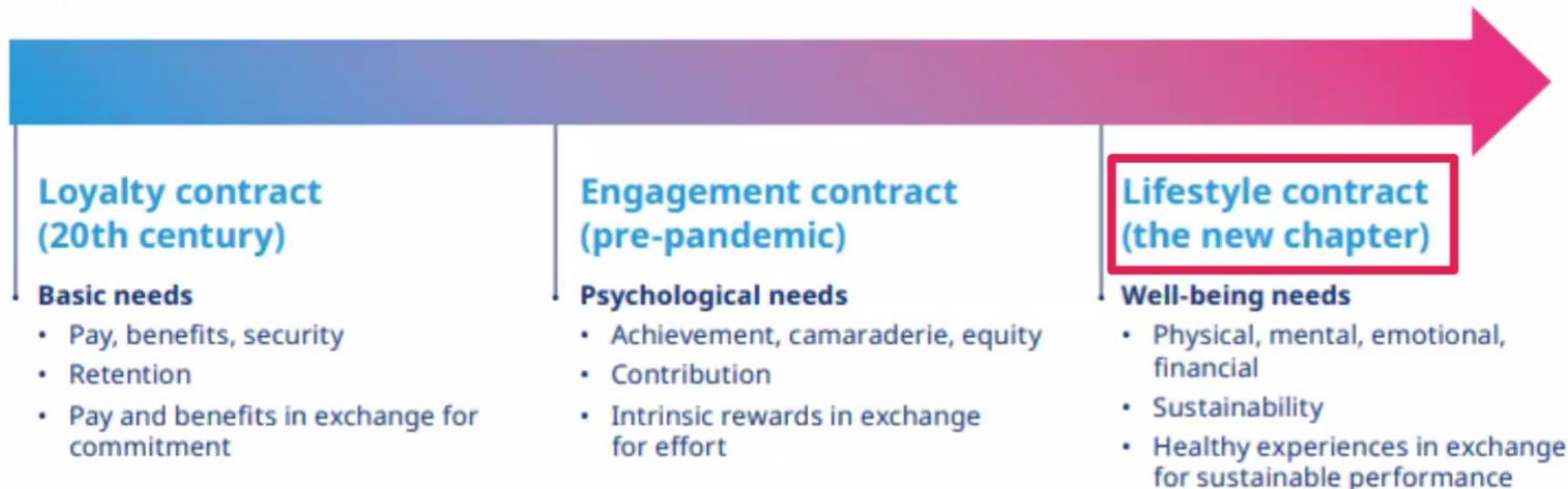
Megváltoztak a munkavállalói igények!

Fenntartható életet, szabad rendelkezést, jóllétet szeretnének



Employee needs are changing

Employers who adapt will win the war on talent



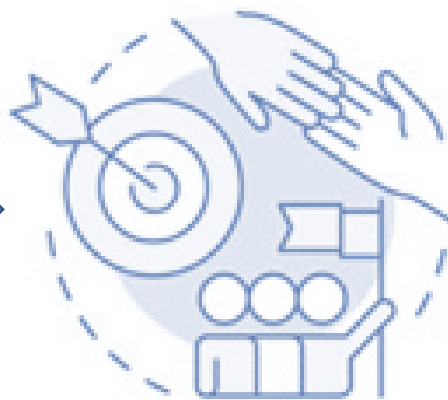
Új elvárás a Munkáltatóktól

Jólléti-befogadó szemlélet!



**Értékalapú
célok**

Hitelesség



**Céltudatos,
támogató
vezetés**

Bizalom

Bevonás

Felelősség

Autonómia



**Kiemelkedő
eredmények**

A változásokat igazoló 2022-es tanulmányok!

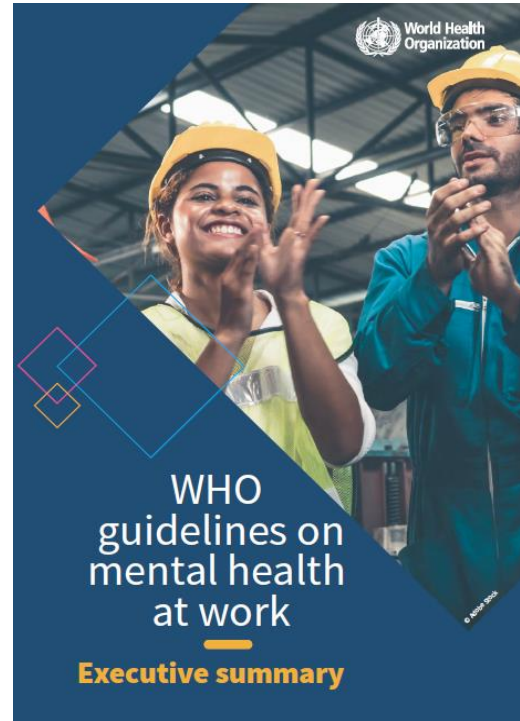
Deloitte, WHO, NICE, Mental Health America

Deloitte.



Well-being: A new cornerstone for
ESG strategy and reporting
Part one

[Letöltés>>](#)



[Letöltés>>](#)

NICE National Institute for
Health and Care Excellence

NICE
guideline

Mental wellbeing at work

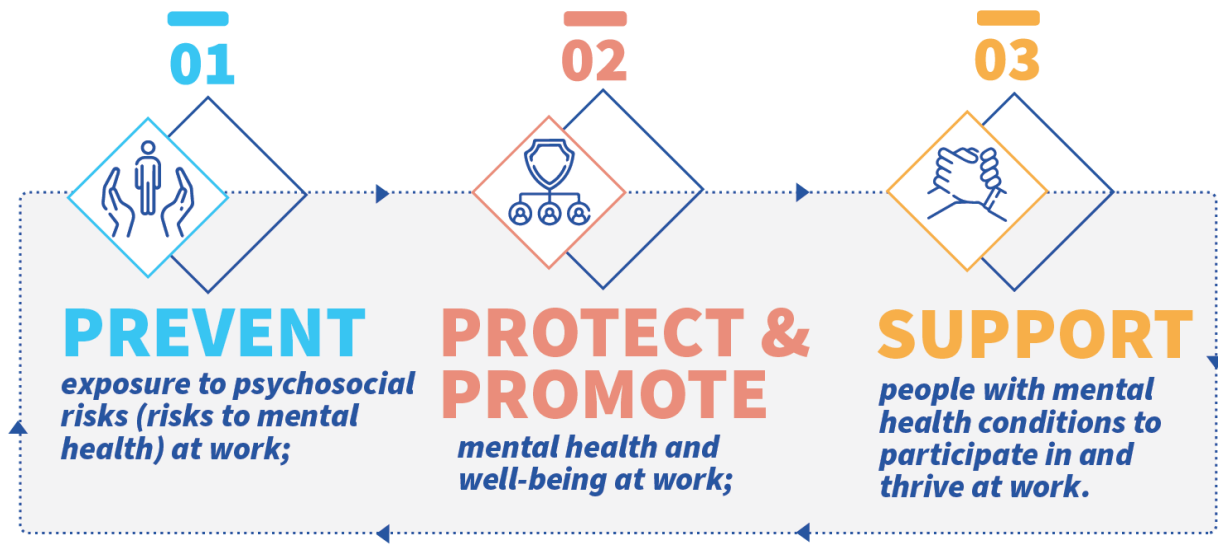
NICE guideline
Published: 2 March 2022
www.nice.org.uk/guidance/ng212

© NICE 2022. All rights reserved. Subject to Notice of rights (<https://www.nice.org.uk/terms-and-conditions/notice-of-rights>).

[Letöltés>>](#)



[Letöltés>>](#)



Mire kell nagyobb figyelmet fordítani a vállalatoknak 2023-24 ben?

1. **Vállalati Jólét stratégiát** kell kialakítani a **mentális egészség és a munkavállalói jólét erősítésére**.
2. A **mentális egészséget támogató, ösztönző és befogadó munkakörnyezetet** kell kialakítani!
3. Csökkenteni kell a **pszichoszociális kockázatokat, negatív stresszhatásokat** a munkahelyen.
4. **Továbbképzéseket** tréningeket kell biztosítani a **vezetők részére**.
5. **Munkahelyi mentorokat, segítőket** kell kiképezni a szervezeten belül.
6. A **munkavállalókat** kell **fejlesztani**, pszichológiai biztonság és a mentális egészség témáiban.
7. **Belső szabályokat, eljárásokat** kell alakítani a mentális egészség és a munkavállalói jólét kultúra megerősítésére.
8. A nyomkövethetőség biztosítására javasolt az **online felületeket alkalmazása, használata**.



Stressz-M

- ✓ STRESSZMENEDZSMENT
- ✓ MUNKA VÁLLALÓI JÓLLÉT
- ✓ MUNKAHELYI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **2015 óta dolgozunk ezen a területen** – Stressz, pszichoszociális kockázatok felmérésével kezdtünk - (az elmúlt időszakban közel *150 vállalatnál készítettünk online felmérést*)
- **2016 óta** szervezünk programokat **Wellbeing témában** (3 országos konferencia 2017-2018-2019)
- **2019-ben** valósítottuk meg - az első, **éves egészségprogramot** a PPG Trilak-nál
- **2020-ban** több céggel és tudományos szakértőkkel megalapítottuk a **Wellbeing Szövetséget!**

Fontosabb referenciáink: Provident Zrt. PPG Trilak Kft. Swicon Zrt. Fundamenta

www.stressz-m.hu

Stressz-M



FELMÉRÉS

STRESSZFELMÉRÉS ÉS
VÁLLALATI DIAGNOSZTIKA



FEJLESZTÉS

AKCIÓTERVEZÉS ÉS
KOMPETENCIAFEJLESZTÉS



FENNTARTHATÓSÁG

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI TERV ÉS
EGÉSZSÉGPROGRAMOK
PROJEKTMENEDZSMENTJE



MUNKAHELYI EGÉSZSÉGPROGRAM

ÁTLÁTHATÓ - KÖVETHETŐ - MEGTÉRÜLŐ



WWW.STRESSZ-M.HU>>>

Munkavállalók:



nagyon stresszes



stresszes



tudatos

FELMÉRÉS

- Stressz és pszichoszociális kockázatfelmérés
- egyén, csoport és szervezeti szinten

IRODA



GYÁR



ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FEJLESZTÉS

- Akciótervezés
- Vezetőfejlesztés
- 30 napos program
- Mental Coffee előadások

IRODA



GYÁR



ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FENNTARTHATÓSÁG

- Munkahelyi egészségfejlesztés
- Külső, belső kommunikáció
- Vezetői példamutatás
- Dolgozók bevonása

IRODA



GYÁR



ÜGYFÉLSZOLGÁLAT





VÁLLALATI JÓLLÉT NAVIGÁTOR

IRÁNYADÓ ESZKÖZ ÉS MÓDSZERTÁR

Vállalati jólléti navigátor

Költséghatékony,
hosszútávú megoldás

Wellbeing
SZÖVETSÉG

Stressz-M

SZERVEZETI SZINTEN

1. **Átvilágítjuk** a vállalati WELLBEING stratégiát
2. **Feltérképezzük** a pszichoszociális kockázatokat
3. **Elkészítjük** a munkahelyi egészségfejlesztési tervet

MUNKAVÁLLALÓI SZINTEN

7. **Belső szakértőket képzünk** nagyköveteket, mentorokat
8. **7/24 Wellbeing applikáció: REMENTE**

VEZETŐI SZINTEN

4. **Létrehozunk** egy szakmai irányító bizottságot (HR, EHS, CSR stb.)
5. **Segítünk** az akciótervek kidolgozásában
6. **Fejlesztjük** a vezetőket

KÜLSŐ SZAKÉRTŐI TÁMOGATÁS

Teljeskörű támogatást biztosítunk (mérések, visszajelzések, képzések, fejlesztések, egyedi programok által)



Jóllét mentor

Irányt mutat, alkot, inspirál.



Jóllét nagykövet

Példát mutat, épít, képvisel.

Stressz

Mental Health

Mentor képzés



ÉRDEKEL A MENTÁLHIGIÉNÉ
SZAKTERÜLET?

SZÍVESEN SEGÍTESZ
MÁSOKNAK?

SZÍVESEN FEJLESZTENÉD
A TUDÁSOD?

SZINTET LÉPNÉL A
KARRIEREDBEN

KEZDÉS: 2023.

Regisztrációk

Munkahelyi Mentál Mentor képzés 2023 09.28.- 12.14-ig

Hét	Modul	Óraszám	Nap	Nap	Időpont	Forma
1	Mentálhigiéné bevezető - Hogyan látjuk a világot? - Tipikus túlélő szerepeink - Kongruens működés szempontja / Hogyan legyünk hitelesek - Segítő szerepek és határok	8	2023.09.28	Cs	8.00-17.00	online
2	Érzelmelek kommunikációja, Mentális egészség , Self-care, Munkahelyi stressz, Stigma, Role modell /Önmagunkra és másokra való figyelés.	8	2023.10.05	Cs	8.00-17.00	online
3	Empátia labor /Kommunikáció 1. feltétel nélküli pozitív hozzáállás, érzelmelek elfogadása, ítéletmentes /aktív hallgatás,	8	2023.10.12	Cs	8.00-17.00	élő
4	Pszichológiai biztonság szempontjai - Alapvető emberi szükségleteink egy közösségben - ISO 45003-as szabvány	4	2023.10.19	Cs	8.00-12.00	online
5	Mentális problémák , mentális betegségek típusai 1 - 2	6	2023.10.26	Cs	8.00-15.00	online
6	Mentális problémák , mentális betegségek kezelése 3 - 4 Handout-ok, Self-help eszközök	6	2023.11.16	Cs	8.00-15.00	online
7	Kommunikáció 2. segítő beszélgetés, intervenció, asszertív kommunikáció / Csoportos beszélgetés technikái (beszélgető kör)	6	2023.11.23	Cs	8.00-15.00	élő
8	Kompetenciahatárok - Vállalati jó gyakorlatok - Szervezeti beágyazottság - Gyakorlatba ültetés	4	2023.11.30	Cs	8.00-12.30	online
Összesen:		50				
Online teszt (adott napon választható időpontban)			2023.12.05			online
Vizsga			2023.12.07			online /élő
Utókövetés - Csoportos esetmegbeszélés 2 órában			3 alkalom			

További részletek a képzésről: <https://www.stressz-m.hu/munkahelyi-mental-mentor-kepzes>

Stressz-M

LEADERSHIP

MENTAL HEALTH

PROGRAM

- Olyan eszközöket ismerhetsz meg, melyekkel **hatékonyabban** kezelheted a mentális egészséggel kapcsolatos kihívásokat.
- Nemzetközi kutatások ajánlásait osztjuk meg Veled, hogy mit használnak a sikeres vezetők **a mentális jóllét támogatására.**
- Megmutatjuk, hogyan tudsz olyan környezetet teremteni, ahol mindenki jól érzi magát és **a csapat együttműködése** fokozódik.



Modul	Óraszám	Oktató	Nap		Időpont	Forma	Élő/online
ÉRZÉKENYÍTÉS SZEMLÉLETÁTADÁS	3	Faragó István	október 10.	K	9:00 - 12:00 /13:00 - 16:00	interaktív előadás	online
AZ ÉN MENTÁLIS EGÉSZSÉGEM WORKSHOP	6	Dr. Kun Ágota	október 18.	sz	9:00 - 16:00	kiscsoportos workshop	élő
PIROS LÁMPÁK MENTÁLIS TÜNETEK	3	Simó Irma	október 24.	k	9:00 - 12:00 /13:00 - 16:00	interaktív előadás	online
PREVENCIÓS ESZKÖZTÁR VEZETŐKNEK	3	Vértesi Andrea	november 7.	k	9:00 - 12:00 /13:00 - 16:00	interaktív előadás	online
INTERVENCIÓS ESZKÖZTÁR VEZETŐKNEK	3	Dudás Erika	november 14.	k	13:00 - 16:00	interaktív előadás	online
HELYZETGYAKORLATOK SZEREPJÁTÉKOK	6	Vértesi Andrea, Dudás Erika - Simó Irma	november 21.	k	9:00 - 16:00	kiscsoportos workshop	ÉLŐ
ZÁRÓ ESETMEGBESZÉLÉSEK VIZSGA	4	Minél több oktató	november 28.	k	9:00 - 13:00	kiscsoportos vizsga	ÉLŐ
UTÓKÖVETÉS TAPASZTALATMEGOSZTÁS	2	Erika - Irma - Andi - István	február 6.	k	9:00 - 12:00	résztevők beszámolói	online

További részletek a képzésről: <https://www.stressz-m.hu/leadership-mental-health>

LESZ Lelki Elsősegély Szolgálatok



500 önkéntessel

Felvidéken és Romániában is elérhető

Lelki Elsősegély Szolgálatok Szövetsége

Dudás Erika , Simó Irma és Dr. Fábiánné Páger Anna



MUNKAHELYI MENTÁLIS EGÉSZSÉG: BELSŐ SEGÍTŐ ERŐFORRÁSOKKAL



MENTÁL MENTOR KÉPZÉS (50 ÓRÁS)
LEADERSHIP - MENTAL HEALTH KÉPZÉS (30 ÓRÁS)

GYERE ÉS TALÁLKOZZ AZ OKTATÓKKAL - KÉRDEZZ ÉS CSATLAKOZZ TE IS A KÉPZÉSHEZ!

DUDÁS ERIKA

MUNKA ÉS
SZERVEZETPSZICHOLÓGIAI
SZAKPSZICHOLÓGUS



DR. FÁBIÁNNÉ PÁGER

ANNA
PEDAGÓGUS,
MENTÁLHIGIÉNÉS
SZAKEMBER



VÉRTESI ANDREA

MUNKA ÉS SZERVEZET,
SPORT
SZAKPSZICHOLÓGUS



SIMÓ IRMA

KLINIKAI
SZAKPSZICHOLÓGUS,
SZUPERVÍZOR



FARAGÓ ISTVÁN

OKL EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ
MUNKAHELYI
MENTÁLHIGIÉNÉS
SZAKEMBER



-15% kedvezmény szeptember 25-ig regisztrálóknak

Mental Health

Mental

ÉRDEKEL A MENTÁLIS SZAKTERÜLET?

SZÍVESEN MÉRKÖZÖDNEK MÁ

SZÍVESEN FEJLESZTENÉK A TUDÁSOD?

SZINTEN VAGYOK KARB



KEZDÉS: 2023.
SZEPTEMBER 28.

HEALTH

AM

...zöket ismerhetsz
...ekkel
abban kezelheted a
egészséggel
...os kihívásokat.

...közi kutatások
...t osztjuk meg Veled,
használnak a sikeres
mentális jóllét
...ására.

...iuk, hogyan tudsz
...ezetet teremteni,
ki jól érzi magát és
...ttműködése

PROGRAM

20.10.





Köszönöm a figyelmet!

Elérhetőségek:

Tel: 06/709 678 110

E-mail: istvan.farago@stressz-m.hu

Web1: www.wellbeingszovetseg.hu

Web2: www.stressz-m.hu