



Vállalati Edukációs Csomag

A teljes állományra!

Érzelmek kezelése!

Frusztráció – Düh - Agresszió



Kommunikációs partnerünk:

CHEO

Érzelmek kezelése és konfliktusok a munkahelyen **Stressz-M**



Kulcstényezők

Munkavállalói elkötelezettség és érzelmi jóllét hanyatlása

A globális munkavállalói elkötelezettség 2024-ben 21%-ra csökkent

Ez egyben azt is jelenti, hogy **62% nem elkötelezett**

17% pedig aktívan a szervezete céljai ellen dolgozik. (Gallup kutatás)

Konfliktusok gyakorisága és következményei - Munkavállalói jóllét és érzelmi állapot

- **A munkahelyi konfliktusok jelentős hatással vannak a szervezetekre: 23% a munkavállalók közül emiatt hagyta el munkahelyét**
- **A munkavállalók 53%-a számolt be stresszről** a munkahelyi konfliktusok miatt, és **45% tapasztalt betegséget vagy hiányzást** ennek következtében (Workplace Peace Inst)

State of Conflict in the Workplace

2024 Report



A munkahelyi konfliktusok megoszlása

- A konfliktusok **32 százaléka** a vezetői szintek között fordul elő.
- A konfliktusok **22 százaléka** a közvetlen felettesek és a beosztottaik között fordul elő.

Konkrét hatások

1. A válaszadók **88 százaléka** tapasztalt rossz morált a konfliktusok által érintett alkalmazottak körében.
2. Személyesen **55 százalékuk** tapasztalt támadásokat
3. A munkahelyi konfliktusok miatt az alkalmazottak **23 százaléka** úgy döntött, hogy otthagyja a munkahelyét.

Forrás: https://www.workplacepeaceinstitute.com/post/state-of-workplace-conflict-in-2024-insights-and-solutions?utm_source=chatgpt.com

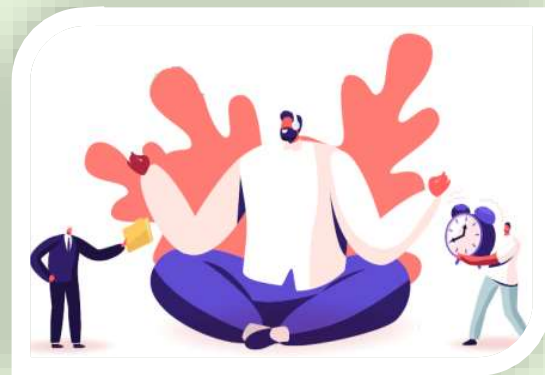
Vállalati Edukációs Csomag:



Az érzelmek szabályozásához!

Frusztráció – Düh – Agresszió

- Közösségi szemléletformálás
- ***Plakátokkal, posztokkal, hanganyagokkal, videókkal***
- Az érzelmek jobb megértéséhez és kezeléséhez
- Egyszerűen alkalmazható
- Gyorsan bevezethető
- **1 hónapos program**
(A teljes munkavállalói létszámra)





A program elemei:



TÁJÉKOZTATÓ PLAKÁT

Tények: Kutatási eredmények.

Mi történik?: Testi, érzelmi gondolati szinten

Mit tegyél?: 3-4 konkrét instrukció a helyzet kezelésére.

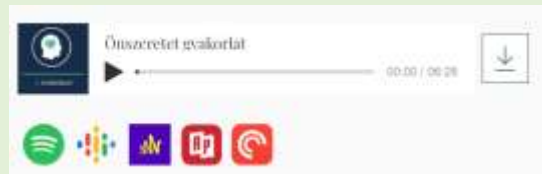
AUDIÓ -VIZUÁLIS PLAKÁT

Képi illusztrációval, hanganyaghoz QR kóddal. A hanganyag telefonon elérhető, letölthető, relaxációs, vizualizációs és kognitív gyakorlatokat tartalmaz.



VIDEÓK

Egy bevezető és témánként 2 videó (12-18 perces) önreflexiós gyakorlatokkal, összesen **6db.** A felismeréshez, a megelőzéshez és a kezeléshez



HANGANYAGOK

Témánként: **3 hanganyag** (relaxációs, meditációs gyakorlatok, NLP technikák)



POSZTOK

Témánként 2 db poszt, összesen **6 db.** fogalom magyarázattal, javaslatokkal és idézettel.



Bevezető
videó:

A video frame showing an underwater scene with the text "ISMERD FEL!" in large, glowing blue letters. The background is dark blue and green, with some light rays and bubbles visible.

ISMERD FEL!

További bevezető videók és információ:

<https://www.stressz-m.hu/onsegito-munkahelyi-mentalprogram>

JavaSolt ütemezés

[illegible]

Témák, díjak és javasolt felületek



1. **ÉRZELMEK KEZELÉSE**
Frusztráció - Düh – Agresszió



2. **A NEGATÍV GONDOLATOK IRÁNYÍTÁSA**
Szorongás - Depresszió – Kiégés



3. **ÖNMAGUNKRA FORDÍTOTT FIGYELEM**
Énidő - Önreflexió – Egészség

Létszám	Havi díjak		
	3 hónapra	2 hónapra	1 hónapra
50-150 fő	140 000 Ft	160 000 Ft	180 000 Ft
150-300 fő	170 000 Ft	195 000 Ft	220 000 Ft
300-600 fő	195 000 Ft	220 000 Ft	250 000 Ft
600-1500 Fő	245 000 Ft	270 000 Ft	300 000 Ft
1500-2500 Fő	280 000 Ft	320 000 Ft	350 000 Ft
2500 fő felett	290 000 Ft	330 000 Ft	390 000 Ft

További információ: <https://www.stressz-m.hu/onsegito-munkahelyi-mentalprogram>

Javasolt felületek:

- CHEQ
- Intranet
- TEAMS
- Belső facebook
- Belső vizuális felületek
- Hírlevél

Kommunikációs Stratégiai partnerünk!



Küldj vállalati közleményeket

- oszd meg rendszeresen a híreket, újdonságokat, változásokat az alkalmazottakkal

Tedd izgalmasabbá az üzenetet

- képekkel, mellékletekkel, hang- és videófájlokkal a varázsló alapú közleményszerkesztő segítségével

Állítsd be a célcsoportot

- küldj üzenetet minden munkavállalónak vagy csak egy meghatározott csoportjuknak.

Üzenj személyesen

- vedd fel a kapcsolatot privátban, vagy válaszolj a beérkezett kérdésre személyes csevegésben.

Érd el őket több platformon

- a munkavállalók továbbra is használhatják kedvenc csevegőalkalmazásaikat, mivel a CHEQ belső kommunikációs multiplatform elérhető Viberen, MS Teamsen



Elérhetőségek:

Tel: 06/709 678 110

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

Web1: www.stressz-m.hu

Web1: www.wellbeing.hu