



szept. 23–24.

Stressz, stigma, stratégia

Mit tehet a szervezet a mentális egészségért?

A tréning célja

Segíteni a résztvevőket abban, hogy felismerjék saját vezetői szerepüket a mentális egészség támogatásában, és konkrét eszközöket kapjanak a prevencióhoz, kommunikációhoz, és a bizalomra épülő szervezeti kultúra kialakításához.

A tréning hatására a résztvevő képes lesz:

- Beazonosítani a leggyakoribb munkahelyi stresszforrásokat
- Strukturált, támogatói beszélgetést folytatni mentális nehézségekkel küzdő kollégákkal
- Rövid akcióttervet készíteni a saját csapatuk jóllétének fejlesztésére
- Felismerni a kiégés, túlterheltség jeleit – önmagukon és másokon is
- Tudatosan alkalmazni vezetői eszközöket a mentális egészséget támogató kultúra érdekében

A tréning leírása

Az elmúlt 5 év egyértelműen megmutatta: a mentális egészség nem magánügy többé. A világjárvány, a gazdasági bizonytalanság, a munkahelyi terhelések, illetve a technológiai fejlesztések olyan hatással vannak a munkavállalók mentális állapotára, hogy a cégek sem maradhatnak kívülállóak többé ebben a témában. A globális adatok szerint évről évre nő a mentális zavarok megjelenése, és ez közvetlenül kihat a teljesítményre, produktivitásra, fluktuációra. Egyre több szervezet ismeri fel: a versenyképesség megőrzéséhez mára már a pszichológiai jóllét is stratégiai kérdéssé vált. Ez a képzés nem arra hivatott, hogy vezetőkből pszichológust faragjon, hanem arra, hogy megtanítson észrevenni, reagálni és vezetni – akkor is, amikor a stressz megjelenik, a székely elnémít, és a stratégia még hiányzik. Pár gyakorlati eszközzel, új szemléletmóddal és vezetői tudatossággal máris sokkal többet tehetünk – magunkért és a csapatainkért is.

"Amikor úgy tűnik, semmi sem segít, elnézem, ahogy a kőtörő ráüt a sziklára akár százszor is, anélkül, hogy egyetlen repedés mutatkozna. Mégis, a százegyedik ütésnél kettéhasad – és tudom, hogy nem az utolsó ütés érte ezt el, hanem az összes előző együtt."
/Jacob Riis/

Tematika

1. nap – Megérteni és észrevenni

- Miért fontos a mentális egészségről ma már minden szervezetnél beszélni?
- Stressz és a túlterheltség
- A stigma kialakulása – és szerepünk a lebontásában
- Vezetőként beszélni a nehézségekről

2. nap – Stratégia, beavatkozás és kultúraformálás

- Mentális jólléti akciótervek vezetőként
- A vezető önmagáról sem feledkezhet meg
- A mentális egészséget támogató kultúra felépítése
- Egyéni vállalások, akcióterv
- Használható eszközlista

Facilitátor

Kovács E. Zsófia, 12 év multinacionális vállalati tapasztalattal rendelkező tréner és coach. Mindez idő alatt volt oktatási vezető, képzés-fejlesztési vezető, interim HR igazgató, ahol több száz munkavállaló számára dolgozott ki, és valósított meg fejlesztési programokat. Emellett 2016 óta mint pszichológus is tevékenykedik. Szakmai végzettségei: Pszichológia BA & MA, CBT, Sématerápia, Tranzakcioanalízis módszerspecifikus képzések, Life és Business Coaching, AL Team Coaching, Szervezetfejlesztés és vállalati kultúra

Információk

- **A képzés nyelve:** magyar
- **Jelentkezési határidő:** 2025. szeptember 10.
- **Kedvezményes jelentkezési határidő:** 2025. szeptember 16.
- **Ütemezés:** 2 képzési nap (9.00–16.00 óráig)
- **Tanúsítvány:** A képzési órák legalább 80%-án jelenlévő résztvevők a Felnőttképzési Adatszolgáltatási Rendszerben kiállított tanúsítványt kaphatnak. A képzés végén megszerezhető tanúsítvány szakképesítést és szakképzettséget nem tanúsít, munkakör betöltésére nem jogosít.

Árak és kedvezmények

A kedvezmények közül egyszerre kettő vehető igénybe, melyek összeadódnak, így akár 20%-os kedvezményt is elérhet!

- **10% tagvállalati kedvezmény:** a Német–Magyar Ipari és Kereskedelmi Kamara tagvállalatai számára
- **10% mennyiségi kedvezmény:** az egy cégtől minimum két résztvevő jelentkezése esetén
- **10% korai jelentkezési kedvezmény:** az augusztus 24-ig bejelentkezők számára

Résztvételi díj: 148.000 Ft + áfa / fő

A résztvételi díj (a kedvezmények figyelembe vételével) a esemény első napján, egy összegben kerül kiszámlázásra. A résztvételi díj étkezési költséget tartalmaz, mely a számlán elkülönítve kerül feltüntetésre.

További információk & jelentkezés

Csóka Zsuzsanna

projektreferens – ISO szabványok szerinti képzések

Mobil: +36 20 258 9009

E-mail: csoka@ahkungarn.hu