

Stressz-M.

Egyensúlyban a **M**unkában és
a **M**agánéletben
2015. szeptember 10.



A Stressz-M program bemutatása

Előadó: Faragó István

Stressz-M program

A stressz mérése és kezelése / **egészség és szervezetfejlesztés**:
vállalatok és egyének számára egyaránt használható, költséghatékony,
fenntartható rendszer.

3 fő fókusz:

Mérés - **M**ozgás - **M**editáció



Stressz-M program



- **M**érj



- **M**ozogj



- **M**editálj

Általános állapotfelmérés és visszajelzés

egyéni és szervezeti szinten

✓ Online kérdőív rendszer

(Egyéni stressz-leltár, Szervezeti diagnózis)

VIPORT:



A fizikális egészség megőrzése

✓ Mozgással kapcsolatos instrukciók: irodai/fitness gyakorlatok

POLAR LOOP:



A mentális állapot fejlesztése

✓ Hanganyagokkal, javaslatokkal támogatva

RELAX KÉSZÜLÉK:



Stressz-M program

Önmagát erősítő és
támogató rendszer:



Stressz-M szolgáltatási portfólió

Online rendszer használat

Online felmérések



Tréning és oktatás



Stressz-M elköteleződési program

Egy 12 hetes, dolgozói és vállalati szokásokat megváltoztató program, mely építi a közösséget és jó hatással van a teljesítményre.

1. hónap Előkészítés (6 hét)

Szervezeti és közösségi szinten

- *Egyeztetés a vezetőséggel*
- *Önkéntes támogatók bevonása*
- *Program összeállítása*
- *Belső kommunikáció*

2. hónap Bevezetés Aktivitási szakasz 30 nap

- ✓ Egészség **EXPO** fél vagy egész napos programmal
(Előadásokkal, méréssel, mozgással, stresszkezeléssel, tanácsadással)
- ✓ **10-15 fős csapatok** szerveződése napi 30 perc közös aktivitás vállalása
- ✓ **Hetente egy alkalommal 1,5 óras** csoportos programon való részvétel

3. hónap Zárás (2 hét)

Összegzés, fenntarthatóság

- 1) Eredmények, győztes csapatok bemutatása
- 2) Tanulságok tapasztalatok összegzése
- 3) Fenntarthatóság megtervezése

Stressz-M program

- 1) **A Stressz-M** rendszer, nem szabályoz és nem kontrollál
 - 2) Nem mondja meg a TUTI-t
- ✓ Egy keretrendszer ad és támogatást biztosít a felmerülő egyéni és szervezeti problémák közös megoldásához

A hatékony megoldáshoz

Stressz-M.

Bevonásra és felhatalmazásra épülő, konstruktív problémamegoldásra van szükség:



Minden érintett bevonásával!

Szakértői oldal:



Vállalati /intézményi oldal:



EU-OSHA ajánlás

Stressz-M.



A vezetőség szerepe



- A pszichoszociális kockázatok megelőzésére/csökkentésére vonatkozó **terv végrehajtásáért a munkáltatók felelősek.**
- A vezetőknek **támogató munkahelyi környezet** kialakulását kell elősegíteniük, és **a munkavállalókat aggályaik, javaslataik megosztására kell ösztönözniük.**
- A **középvezetők** fontos szerepet töltenek be e téren, mivel ők vannak napi kapcsolatban a munkavállalókkal.
- **A jó vezetés és az emberek megfelelő kezelése segít** a jó pszichoszociális munkakörnyezet megteremtésében; ezek a készségek is tanulhatók és fejleszthetők.
- A **mentális jóllét** előmozdítását célzó önkéntes intézkedések végrehajtása jelentős mértékben hozzájárulhat az egészséges munkahelyek kialakításához.

A vezetői döntésekhez és beavatkozásokhoz, pontos információkra adatokra van szükség!

Hol van a probléma, kiket érint, milyen súlyosságú, hol és hogyan lehet beavatkozni?

„Dia: Balogh Katalin előadása”

Stressz-M.



Faragó István

Tel: +36 709 678 110

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

Web: www.stressz-m.hu

Köszönöm a figyelmet!