

Tegyen munkatársai *egészségéért!*

INNOVATÍV EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ MEGOLDÁSOK

Válasszon egyedi megoldásaink közül,
vagy kérje teljes körű 12 hónapos
Vállalati Egészségprogramunkat!



TESTI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Online személyi edzőprogram,
közösségépítés és szemléletformálás

- ✓ Mobilalkalmazás edzés- és életvezetési programokkal kezdő és haladó szinten
- ✓ Eredmények mérése és online szakmai támogatás
- ✓ Céges kihívások szervezése
- ✓ Vállalati sportklubok menedzselése

Fittebb és energikusabb kollégák, elkötelezett munkahelyi közösségek és javuló munkatársi kapcsolatok

50-100 főig: 3.500 Ft + ÁFA/fő/hó
301-1000 főig: 2.500 Ft + ÁFA /fő/hó

101-300 főig: 3.000 Ft + ÁFA/fő/hó
1000 fő felett: egyedi ajánlat alapján



ONLINE TRAINER

MENTÁLIS EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Self-coaching mobilalkalmazás,
virtuális coach a zsebben

- ✓ Coaching alkalmazások személyes coach nélkül, saját ritmusban
- ✓ Nehéz helyzetek, problémák és elakadások önálló megoldásának támogatása
- ✓ Vezetői készségek és önismeret fejlesztése
- ✓ Vezetői döntéstámogatás

Tudatosabb, eredményesebb vezetők és szakemberek,
hatékonyabb döntéshozatal és erősödő EQ

15-30 főig: 3.500 Ft + ÁFA/fő/hó
121-300 főig: 2.500 Ft + ÁFA /fő/hó

31-120 főig: 3.000 Ft + ÁFA/fő/hó
300 fő felett: egyedi ajánlat alapján



 Symlify
Business

LELKI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Egyéni és vállalati stresszfelmérés,
szemléletformálás és stresszkezelő programok

- ✓ Egyéni és vállalati stressz- és pszichoszociális kockázatfelmérés
- ✓ Eredmények egyéni-csoportos-vállalati visszajelzése
- ✓ Akciótervezés, változások támogatása és visszamérés
- ✓ Stresszkezelő és szemléletformáló programok

A stressztényezők közös menedzselése által a munkahelyi jóllét és elkötelezettség növekedése

50-100 főig: 3.500 Ft + ÁFA/fő/hó
301-1000 főig: 2.500 Ft + ÁFA /fő/hó

101-300 főig: 3.000 Ft + ÁFA/fő/hó
1000 fő felett: egyedi ajánlat alapján



Stressz-M.

12 Vállalati hónapos Egészségprogram

TELJES KÖRŰ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS EGYÉNI ÉS VÁLLALATI SZINTEN

január-február

- ✓ egészségprogram lehetőségeinek kommunikációja a munkavállalóknak, alkalmazások telepítése
- ✓ egyéni online stressz-diagnosztika minden munkatársnak
- ✓ self-coaching tréningek a vezetőknek és a szakértőknek

március-április

- ✓ vállalati mozgás- és sportkihívások a mobilalkalmazásban kezdő szinten a munkavállalók bevonásával
- ✓ 30 napos online stresszkezelő program egyéni és kiscsoportos formában
- ✓ self-coaching alkalmazás önálló használata a vezetőknek és a szakértőknek

május-június

- ✓ emelkedő nehézségű vállalati mozgás- és sportkihívások a mobilalkalmazásban
- ✓ céges csoportok játékos vetélkedése a kihívások segítségével (pl. hány km-t futunk 1 hónap alatt)
- ✓ online életmódváltó program, egészséges szokások kialakítása
- ✓ csoportos és vállalati stresszcsökkentő kezdeményezések összegyűjtése
- ✓ self-coaching alkalmazás önálló használata a vezetőknek és a szakértőknek

július-augusztus

- ✓ céges sportkörök alakításának inspirálása, aluról kezdeményezett sportkörök létrehozása a rendszerben
- ✓ self-coaching alkalmazás önálló használata a vezetőknek és a szakértőknek

szeptember-október

- ✓ vállalati mozgás- és sportkihívások a mobilalkalmazásban, csoportok sportvetélkedésének folytatása
- ✓ csoportos és vállalati szintű stresszcsökkentő kezdeményezések megvalósítása és nyomon követése, eredmények vállalati szintű visszamérése
- ✓ self-coaching alkalmazás önálló használata a vezetőknek és a szakértőknek

november-december

- ✓ vállalati sporteredmények (teljesített kihívások, létrejött sportkörök stb.) kommunikálása a munkavállalóknak
- ✓ megvalósult stresszcsökkentő intézkedések eredményeinek kommunikálása a munkavállalóknak
- ✓ felmérés a self-coaching alkalmazás tapasztalatairól vezetők és szakértők körében, az eredmények beépítése a következő év eleji frissítő tréningekbe

50-100 főig*: 6.990 Ft + ÁFA/fő/hó

101-300 főig*: 5.990 Ft + ÁFA/fő/hó

301-1000 főig*: 4.990 Ft + ÁFA /fő/hó

1000 fő felett*: egyedi ajánlat alapján

*Az ajánlat a teljes létszámra tartalmazza a testi és lelki egészségmegőrző programot, a létszám 20%-ára pedig a vezető és szellemi szakértői munkatársak számára ajánlott mentális egészségmegőrző self-coaching applikációt.

GÁDY KAYSER TAMÁS

Online Trainer | CEO

tamas@onlinetrainer.hu | www.onlinetrainer.hu
30 / 524-7636

Korábban több multinacionális cég kereskedelmi pozícióit követően 13 év alatt a nulláról építtem fel, tettem piacvezetővé a POS-media magyarországi leányvállalatát, mellyel vezetésem alatt többször elnyertük a Business Superbrands díjat. Az elmúlt 6 évben elsődlegesen az egészségmegőrzés és az oktatás modernizációja, a digitális világ integrálása foglalkoztat.

Az Online Trainer szakmai és informatikai szolgáltatások egységeként segít a vállalatoknak kialakítani a munkahelyi egészségkultúrát, összetartó, lojális és hatékony dolgozói közösséget építeni és azt egyszerűen, kevés erőforrással fenntartani.



SIPOS SÁNDOR

Symblify | CEO

info@symblify.hu | www.symblify.hu
30 / 457-8771

Munka- és szervezetszichológusi háttérrel 11 évig dolgoztam multinacionális nagyvállalati HR területen, képzés-fejlesztési szakértőként és vezetőként. Az elmúlt 6 évben saját vállalkozásomban vezetőfejlesztéssel és szervezetfejlesztéssel foglalkozom elsősorban közepes és nagyvállalatoknál.

Legújabb fejlesztésünk a maga nemében egyedülálló self-coaching mobilalkalmazás, a Symblify. Hiszem, hogy mindenki szeretné és képes is arra, hogy tudatosabban és eredményesebben oldja meg az életében felmerülő nehézségeket és döntéshelyzeteket. Ebben ad kreatív segítséget ez az innovatív applikáció.



FARAGÓ ISTVÁN

Stressz-M | CEO

farago.istvan@stressz-m.hu | www.stressz-m.hu
70 / 967-8110

Multinacionális vállalatnál szerzett 13 éves tapasztalatot követően kezdtem személy és szervezetfejlesztéssel foglalkozni még 2009-ben. Pszichológiai tanulmányokat követően, projektmenedzsment, vezetésfejlesztés, Lean programok bevezetésével foglalkoztam.

2014-ben hoztuk létre a Stressz-M online platformot, melyet azóta is vezetek. Célunk: "Az egyéni és szervezeti jólét fejlesztése és fenntartható támogatása."

