

Jóllét Támogató Vezetés

Tudatos vezetői működés - dolgozói well-being

A fenntartható magas teljesítmény elérése számos tényezőn múlik, ezek között ma már alapértelmezettnek tekintjük a jóllétet (well-being). Hiszünk abban, hogy mára konkrét vezetői feladattá vált a dolgozók jóllétének célzott támogatása. A jóllét fenntartása többet jelent, mint a fizikai egészség megtartása. A hosszútávon fenntartható jólléthez fizikai, érzelmi, mentális és szellemi szinten is érdemes életünket „tudatosan kézbe venni”.



Vezetői részről olyan működések tartoznak ide, amelyek a kollégák pozitív közérzetét tartják fenn hosszú távon, pl. az egészséges munkakörnyezet és az optimális elvárás rendszer kialakítása, a mentális egészség monitorozása, a kiégés megelőzése vagy a life coaching. Ezt a programot azon vezetőknek terveztük, akik – működésük és stílusuk által – tudatosan és hitelesen szeretnék támogatni kollégáikat a teljes körű jóllét kialakításában és fenntartásában.

Kiknek ajánljuk?

- Csoportvezetők
- Középvezetők
- Vállalati mentorok
- HR szakemberek






Módszertan

- 8-10 fős csoportok
- Gyakorlati eszköztár
- 3-4 hét a workshopok között a beépítésre
- Egyéni coaching a program során
- Egyénre és cégre szabott javaslatok

Időtartam

- 1 nap + 3 x 0,5 nap
- 2023.03.02. 9:00 - 17:00
- 2023.03.30. 9:00 - 12:30
- 2023.04.27. 9:00 - 12:30
- 2023.05.18. 9:00 - 12:30
- Egyéni coaching: 2 x 1 óra
- Ár: 390,000 Ft / fő

Tanácsadók

Horváth Gábor	Wavrik Gábor	Galambos Ágnes	Vitáris-Kéri Zsófia	Telkes Orsolya
				
<ul style="list-style-type: none"> # Vezetőfejlesztés # Reziliencia # Coaching # OD tanácsadás 	<ul style="list-style-type: none"> # Szervezetfejlesztés # Vezető fejlesztés # Coaching 	<ul style="list-style-type: none"> # Vezetőfejlesztés # Sales fejlesztés # Viselkedésváltozó Coaching 	<ul style="list-style-type: none"> # Projektmanagement # Életmód tanácsadó # Gyógytornász 	<ul style="list-style-type: none"> # Stressz management # Mindfulness # Jógainstruktor

Jóllét Támogató Vezetés

A PROGRAM FELÉPÍTÉSE

Egy 3-4 hónapos folyamat



Tartalom

1. workshop (1 nap): Jóllét Támogató Vezető	2. workshop (0,5 nap): Önmotiváció a változáshoz
<ul style="list-style-type: none"> # Hogyan legyek <i>Jóllét Támogató Vezető</i>? # Hétköznapi energia állapotaink – a teljesítmény zónától a kiegészi zónáig # A jóllét 4 szintjének megismerése <ul style="list-style-type: none"> o (fizikai, érzelmi, mentális és szellemi) # Egyéni Jóllét Audit # Feltöltődés hétköznapi, egyszerű módszerei <ul style="list-style-type: none"> o Mindennapi energizáló rutinok # Jóllét Támogató Vezetés 7 területe # Mentális egészség fenntartása a csapatban <p>Egyéni akciótervek</p>	<p>Beszámoló a gyakorlatba ültetés tapasztalatairól</p> <ul style="list-style-type: none"> # Saját egészség történetem # Változ(tat)ni nehéz! - kihívások és módszerek a dolgozók támogatásában # Hitelesség, példaértékűség és önmotivációs eszközök # 4 kritikus elem a pozitív változás útján <ul style="list-style-type: none"> o Alkalmazkodó készség, bizalom, szcenárió elemzés, energia menedzsment # Önkontroll / akaraterő a fejlődésben <p>Egyéni Akciótervek</p>
3. workshop (0,5 nap): Életmód - A vezető, mint life coach	4. workshop (0,5 nap): Vezetői Mindfulness – szemlélet és gyakorlat
<p>Beszámoló a gyakorlatba ültetés tapasztalatairól</p> <ul style="list-style-type: none"> # Fizikai jóllét alapjai: alvás, mozgás, étkezés # Praktikus alapelvek, tanácsok az alvásminőség, mozgás és étkezés területén # Coaching és mentorálás különbsége a jóllét támogatásában # Mentális egészség coaching # Coaching eszközök a vezető kezében a jóllét támogatására <p>Egyéni akciótervek</p>	<p>Beszámoló a gyakorlatba ültetés tapasztalatairól</p> <ul style="list-style-type: none"> # Krónikus stressz mentális hatásai # Mi a Mindfulness / Tudatos jelenlét? # Mindfulness és stresszkezelés # A mindfulness pozitív hatásai: az emberi kapcsolatokra és a szakmai teljesítményre # Egyszerű mindfulness technikák elsajátítása # A mindfulness szemléletének / gyakorlatának beépítése mindennapokba <p>Egyéni akciótervek</p>