



Jóllét mentor

képzési információk

Jóllét mentor

Megbízható tudással rendelkezik a jóllét minden területéről, szervezi a jóllét programokat, a speciális igényeket szem előtt tartva nyújt iránymutatást, elkötelezett a munkahelyi jóllétkultúra kialakítása mellett.

Irányt mutat, alkot, inspirál.

A képzés konceptiója

önismeret
önreflexió
sajátélmény

friss és kurrens
elméleti ismeretek

közösségi élmény
tudásmegosztás
kapcsolatépítés
jógyakorlatok

egyéni és
csoportos
gyakorlatok,
eszközök

módszertani
ismeretek

Jóllét mentor

képzési modulok 1/2.
50 óra

Jóllét a
gyakorlatban:
mentális és
pszichés jóllét

Esettanulmány,
gyakorlat

4 óra gyakorlat

Jóllét a
gyakorlatban:
fizikai jóllét,
életmódorvostan

Esettanulmány,
gyakorlat

4 óra gyakorlat

Jóllét a
gyakorlatban:
környezeti
jóllét

Esettanulmány,
gyakorlat

4 óra gyakorlat

Jóllét a
gyakorlatban:
pénzügyi jóllét
és vállalati
egészség
szolgáltatások

Esettanulmány,
gyakorlat

4 óra gyakorlat

Mi motiválja az
embereket a
jólléttel
kapcsolatos
cselekedetekre?

Interaktív
előadás

1 óra elmélet

Problémás jólléti
területek
felismerése,
megoldási utak

Interaktív
előadás

4 óra elmélet

Jóllét mentor

képzési modulok 2/2.
50 óra

Jólléti programok tervezése, megvalósítása és a megtérülés mérése

Interaktív előadás

4 óra elmélet

Jólléti stratégiák és fejlesztési lehetőségek

Interaktív előadás

4 óra elmélet

Gyakorlati projektmenedzsment

Interaktív előadás

6 óra elmélet

Módszertani ismeretek: a tervezéstől az utánkövetésig

Gyakorlat

4 óra gyakorlat

A wellbeing célok érdekében: befolyásolás, lobbizás, bevonás

Interaktív előadás

4 óra elmélet

Egyéni jóllét a szervezetben – pszichológiai biztonság

Interaktív előadás

3 óra elmélet

+ egyéni konzultációs lehetőség biztosítása 4 órában

Oktatók

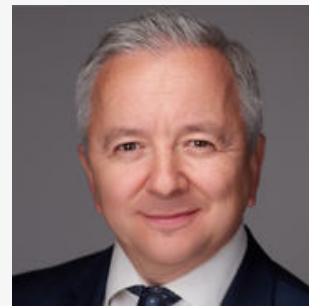
A megújult
Wellbeing Szövetség
alapító tagjai



Csébfalvi János
Inspiring Culture



Tóthné File Edina
SouliD.hu



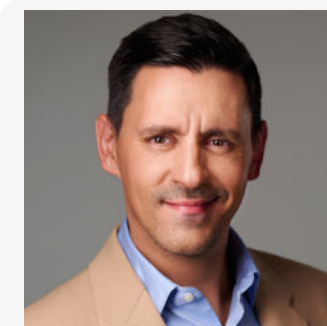
Feuertag Ottó
Europa Design



Länger Jelena
Longevity Project



Solti Előd
Solti & Partners Cons.



Sipos Csaba
*Grantis Pénzügyi
Akadémia*

Oktatók

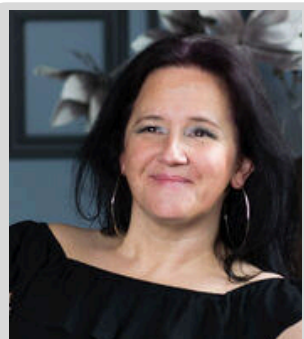
A megújult
Wellbeing Szövetség
alapító tagjai



Dr. Szabó Judit Anna
Inspiring Culture



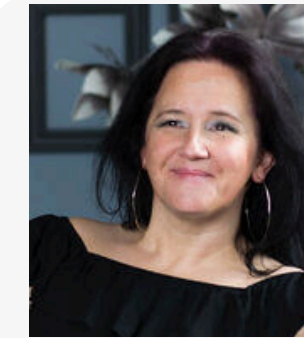
Nagy Márta
*Fitt Magyarország
Alapítvány*



Dr. Kun Ágota
BME

A képzési modulok tartalma

1.



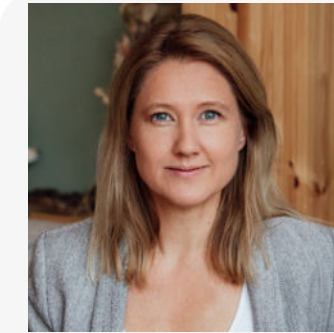
Dr. Kun Ágota
BME

Jóllét a gyakorlatban - mentális és pszichés jóllét

- A munkahelyi jóllét kultúrájának meghatározói.
- A munkahelyi jóllét stratégia pillérei.
- A munkahelyi jóllét növelésének lehetőségei, gyakorlata, szinterei és eszköztára.
- Jóllét programok szemléleti kerete, alapvető elemei és kialakításának lépései.
- Esettanulmányok bemutatása.

A képzési modulok tartalma

2.



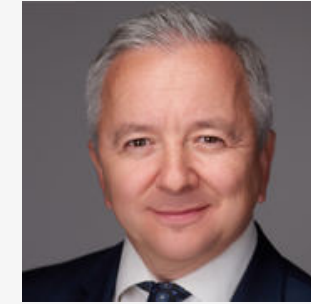
Länger Jelena
Longevity Project

Jóllét a gyakorlatban: fizikai jóllét, életmódorvostan

- Milyen a magyarok egészségi állapota a legutóbbi (2019. évi) ELEF műhelytanulmány alapján?
- Az életmódorvostan fogalma és 6 pillére. Evidencia-alapú ajánlások.
- A hosszú, egészséges élet, azaz a “longevity” fogalma, aktuális trendek.
- Az életmód és az egészségmagatartás szerepe az egészség megőrzésében.
- Az egészségedukáció helye és szerepe a vállalati egészségfejlesztő programokban.
- Az egészségedukációs programok szintjei, példákkal.
- Előre rendelkezésre bocsátott, önállóan előre feldolgozott eset-tanulmány közös feldolgozása.

A képzési modulok tartalma

3.



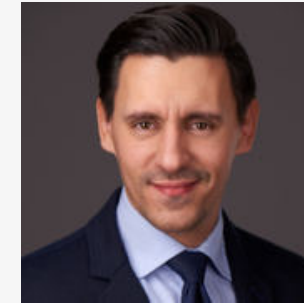
Feuertag Ottó
Europa Design

Jóllét a gyakorlatban: környezeti jóllét

- Az irodavilág alaplogikája a tér- folyamatok-technológiák és az emberi tényezők kölcsönhatása.
- Az épített munkakörnyezet IO fejezete a WELL minősítés módszertana szerint.
- A hibrid világ jellemző munkafolyamatai, főbb tevékenységi típusai.
- A Technológiai környezet lehetőségei és azok helyes alkalmazása.
- Az irodaberendezések kiegészítő világának bemutatása a hibrid és hagyományos környezetben.
- Az emberi faktor, azaz az ülés ergonómia alapjai és lehetséges megoldások a növekvő hiányzások csökkentésére.
- Az irodán kívüli munkavégzés támogatása, kommunikációs technológiák.

A képzési modulok tartalma

4.



Sipos Csaba
Grantis Pénzügyi
Akadémia,

Jóllét a gyakorlatban: pénzügyi jóllét és vállalati egészség szolgáltatások

- A vállalati jóllét jellegű juttatások: adózás, bevezetés, tervezés, statisztikák kérése.
- Privát egészségügyi szolgáltatások.
- Mit takar az egészség-nyereség fogalma?
- Befektetés vagy kiadás? Hogy látják a munkáltatók?
- A financial well-being fogalma, kapcsolata a jóléttel.
- A vállalati béren kívüli juttatások jelentősége a munkahelyi elégedettség,

A képzési modulok tartalma

5.



Nagy Márta
Fitt Magyarország
Alapítvány

Mi motiválja az embereket a jólléttel kapcsolatos cselekvésre?

- Az egészséges életmóddal kapcsolatos attitűdök.
- Motivációk az aktív életmódra.
- Az inaktivitás okai.
- A fizikai aktivitást befolyásoló tényezők.
- Az egészségtudatos életmód fenntartásánk akadályai.
- A munkahelyi wellbeing programok hatásai a magatartásra.
- Egészségügyi viselkedésváltozások.

A képzési modulok tartalma

6.

Problémás jólléti területek felismerése, megoldási utak

- A vállalati kulcseredmények és a dolgozók holisztikus jólléti dimenzióinak a kapcsolata
- A vállalati wellbeing stratégia érettségi szintjei - a reaktivitástól a kulturális beágyazottságig
- Az érintett emberekre és döntéshozókra ható külső és belső változások és az ebből fakadó egyéni jólléti szükségletek
- Wellbeing elmaradások szintjeinek elemzése:
 - eredmények,
 - lényegbevágó pillanatokban megfigyelhető viselkedések,
 - befolyásoló okok, mögöttes motivációk és képességek.
- Beavatkozási pontok, amik a változtatás reményével kecsegtetnek



Dr. Szabó Judit Anna
Inspiring Culture



Csébfalvi János
Inspiring Culture

A képzési modulok tartalma

7.



Dr. Szabó Judit Anna
Inspiring Culture

Jólléti programok tervezése, megvalósítása és a megtérülés mérése



Csébfalvi János
Inspiring Culture

- Wellbeing programok meghatározása, a programokban szereplő csapattagok szerepei, felelősségük és együttműködésük.
- Wellbeing program elfogadtatás szintjei.
- Egyéni és csoportos cselekvő felelősség biztosítása.
- A wellbeing programok kezdeti lendület biztosítása, fenntartása.
- Az előrehaladás és az eredményességi szintek mérési lehetőségei (WOI/Wellbeing On Investment).
- Visszajelzések jelentősége és feldolgozásuk támogatása.

A képzési modulok tartalma

8.



Dr. Szabó Judit Anna
Inspiring Culture

Jólléti stratégiák és fejlesztési lehetőségek



Csébfalvi János
Inspiring Culture

- A wellbeing stratégiai összetevői.
- Kapcsolódás az érintettekhez (pl. dolgozók, vezetők, véleményformálók, potenciális partnerek, stb.).
- Következő fejlettségi szint alkalmas megválasztása.
- Megoldási ötletek különbözősége és szinergikus hatása, szelektálásuk az érintettek alkalmas bevonásával.
- A wellbeing programok potenciális marginalizálódásától a frusztráló nyomulásig.
- Fókusz, lendület az erőforrások tükrében, és a lehetséges hatás az eredményességre
- Befolyásolási térkép.

A képzési modulok tartalma

9.



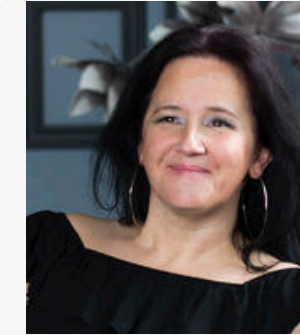
Csébfalvi János
Inspiring Culture

Gyakorlati projektmenedzsment

- Projekt management módszerek áttekintése és alkalmazhatósága a vállalatnál érintettek felkészültségének függvényében
- Projekt meghatározás, mint a siker kulcsa
- Erőforrás tervezés (ember, idő, pénz paripa fegyver)
- Folyamatos kommunikáció és elfogadtatás
- Fókusz és rendszeresség biztosítása
- Változások, kockázatok és nehézségek kezelése
- A projektek realitása, hogy ne legyen nagyobb a szemünk, mint a szánk.
- Gyakorlati példák, egyéni alkalmazás

A képzési modulok tartalma

10.



Dr. Kun Ágota
BME

Módszertani ismeretek: a tervezéstől az utánkövetésig. Eszközök, módszerek a gyakorlatban.

- A mérés alapfogalmai, mérési módszertan.
- Vizsgálati módszerek, eszközök áttekintése és megválasztásuknak kritériumai.
- Vizsgálati eszközök kialakításának elméleti és módszertani alapjai.
- A kvantitatív és kvalitatív adatok fogalma.
- Az adatgyűjtés különböző módszerei, a módszerek megválasztásának alapelvei.
- A felvett adatok feldolgozásának módszerei. Alapstatisztikai eljárások.
- Az eredmények értelmezésnek lehetőségei és formái.
- A programtervezés és az utánkövetés formái és módszertani lehetőségei.

A képzési modulok tartalma

11.



Csébfalvi János
Inspiring Culture

A wellbeing célok érdekében viselkedés befolyásolás

A program nemzetközi szinten megvalósult, a wellbeing számos dimenzióját érintő konkrét programok elemzéséből áll, mint pl:

- Munkavédelem, biztonság fokozása
- Életmentés a higiénia növelésével
- Egészséges táplálkozásra bírni embereket
- Mozgás, edzettség fejlesztése mérhető eredményekkel
- Csapatmunka, összetartozás és innováció eredményességének fokozása

Saját wellbeing projektjeik kialakítása, a programok befolyásolási összetevőinek tudatosítása - közös tanulás.

A képzési modulok tartalma

12.



Tóthné File Edina
SouliD.hu

Egyéni jóllét a szervezetben – pszichológiai biztonság

- Emberi szükségleteink és a közösségek amiben működünk.
- A pszichológiailag egészséges és biztonságos munkahely - definíciók.
- A pszichoszociális kockázatok hatása a pszichológiai egészségre és biztonságra - ismerkedés az ISO 45003:2021 szabvány gondolataival.
- A munkahelyi szociális tényezők hatása az egyén és közösség működésére.
- Bizalom vagy pszichológiai biztonság?
- A pszichológiai biztonság helye a munkahelyi kultúrában.
- A mentor szerepe a bizalom, biztonság kultúrájának építésében.

Képzési információk

Jóllét mentor program: 10 alkalom ebből néhány személyes

Képzési napok szerdánként: 9.00 - 13:00 v. 9:00 - 16:00 között

Személyes képzések helyszíne főként: Europa Design Budapest

Jelentkezés

<https://www.wellbeingszovetseg.hu/kepzesek>

E-mail: kepzes@wellbeingszovetseg.hu





Találkozunk
a képzésen!