

A KIEGYENSÚLYOZOTT CSAPAT - STRESSZKEZELÉS ÉS MINDFULNESS PROGRAM

Szakmai háttéranyag döntéshozók számára: mit kap a csapat, ha belevágunk?



Összeállította:
Rikter Ádám

Budapest

Miről szól ez a program valójában?

A program abban támogatja a munkatársakat, hogy tudatosabban kezeljék a stresszt, visszanyerjék a fókuszot, és olyan hétköznapi technikákat sajátítsanak el, amelyek mentálisan és érzelmileg is erősebbé teszik őket. A résztvevők tehát:



Megtanulják felismerni a saját stresszreakciójukat, megismerik a stressz működését a szervezetben,



Megtanulják megfigyelni és kezelni az automatikus, túlzó gondolatokat,



Mindfulness technikákat sajátítanak el,



Eszközöket kapnak a feszültségoldáshoz és energiamenedzsmenthez.



Ajánlott létszám: 8-14 fő

A cél, hogy a munkatársak ne csak átvészeljék a stresszes időszakokat – hanem tudatosan tudják is kezelni és fenntartható módon megerősödni általuk.

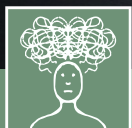
Mit tanul a csapat a program során?



A stressz működése – Mit történik a testben, agyban, hormonrendszerben?

Eredmény: A résztvevők élményalapon ismerik meg a stressz testi és idegrendszeri folyamatait.

Eszközök/módszerek: testtérkép-rajz, stressz-asszociációs kártyák, relaxációs alaptechnika, facilitált mini-előadás



Saját stresszprofil és stresszfaktorok feltérképezése

Eredmény: A résztvevők tudatosítják saját stresszforrásaikat és megküzdési mintázataikat.

Eszközök/módszerek: stressztérkép, élő vonal gyakorlat, 4-7-8 légzés, reflektív naplózás, kis csoportos esetelemzés

Mit tanul a csapat a program során?



Mindfulness és a fókusz visszanyerése

Eredmény: A résztvevők kipróbálják a mindfulness alaptechnikáit, elkezdik beépíteni a jelenlét gyakorlatát a munkába.

Eszközök/módszerek: figyelemirányító játék, testszkennelés, „mazzola gyakorlat”, mindfulness-beszélgetés

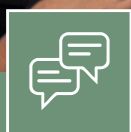


Egyéni stresszkezelési stratégiák és határok kijelölése

Eredmény: Tudatosítják működési stílusukat, képesek nemet mondani és határokat húzni érthetően.

Eszközök/módszerek: határhúzó kommunikáció szerepjáték, egyéni stresszkezelési terv készítése

Mit tanul a csapat a program során?



Feszültségoldás mozgással és légzéssel

Eredmény: A résztvevők megismernek legalább 3-4 stresszcsökkentő technikát, amelyet a munkanap során is alkalmazhatnak.

Eszközök/módszerek: shake out, progresszív izomlazítás, légzőgyakorlatok (dobozlégzés, teljes jógalégzés), testre szabott gyakorlatsor



Belső erőforrások és fenntartható jólléti szokások

Eredmény: A résztvevők megerősödve zárják a programot, tudják, mit tesznek jól, és mit folytatnak tudatosan.

Eszközök/módszerek: értékek összesítése, fenntartható szokások gyűjtése, vizualizáció, értékelés

Mitől lesz ez valódi fejlődés?



Módszertan

A tréningek/workshopok során:

- **Saját élményeken** keresztül tanulunk,
- A csapat mindennapi helyzeteiből indulunk ki,
- A csoport saját tempójához igazodok,
- **Gyakorlati eszközöket adok** – nem csak elméletet.



Hogyan zajlik a program?

Időtartam: **6 hónap**

- Workshop: havi 1 alkalom (4 óra)
- **Tanácsadás:** havi 1 alkalom a **vezetővel**
- Csoportlétszám: ideálisan 8–14 fő
- **Munkafüzet** a csapattagok számára
- Rövid emlékeztetők és reflektív kérdések 2 alkalommal workshopok között

Kiegészítő lehetőségek - még több támogatás a csapatnak

- Előtte-utána csapatklíma-felmérés (anonim kérdőív)
- Vezetői önreflexiós munkafüzet
- Stresszkezelési mini-modul
- Egyéb igények beépítése pl. videós gyakorlatok

Mi az együttműködésünk menete?

1.

Kapcsolatfelvétel, igényfelmérés

Egy rövid online vagy személyes egyeztetés során feltérképezzük az aktuális kihívásokat, célokat, valamint a szervezeti környezetet. Ekkor pontosítjuk, hogy a program milyen problémákra keres megoldást.

2.

Szükségletfeltárás és előkészítő interjúk

A program indulása előtt 2–3 strukturált interjúval mélyebb képet kapunk a csapat működéséről, kommunikációs kultúrájáról, visszatérő nehézségekről és rejtett erőforrásairól. Ez az alapja a testreszabásnak.

3.

Folyamat megtervezése és javaslattevés

Az interjúk és szervezeti információk alapján írásos javaslatot készítünk a 6 hónapos programra. Ez tartalmazza a fő fókuszpontokat, a modulok hangsúlyait, valamint a kiegészítő elemeket (pl. vezetői támogatás, visszamérés formái).

4.

Szerződéskötés és időpont-egyeztetés

A jóváhagyott terv alapján egyeztetjük a konkrét workshop-időpontokat és a konzultációk ritmusát.

5.

Megvalósítás

Havi egy személyes workshop (4–6 óra), valamint egy vezetői konzultáció zajlik. A csoportos alkalmak során tapasztalati tanulásra és reflexióra építünk, a konzultációk célja a vezetői szerep megerősítése és a tanultak integrálása a napi működésbe.

6.

Folyamatos nyomon követés, mikrotámogatás

A folyamat során opcionálisan e-mailes check-in, jegyzetek, rövid emlékeztetők és gyakorlati segédanyagok támogatják a fenntarthatóságot.

7.

Záró alkalom és visszacsatolás

A 6. hónapban a csapat közösen reflektál a tanulási ívre, kiemeli az elért eredményeket, és közösen megfogalmazza a továbblépéshez szükséges működési alapelveket. Igény esetén záró riport is készül a megrendelő részére.

Kérj egyedi ajánlatot!



Felmerülő kérdések, igények esetén vedd fel velem a kapcsolatot az alábbi elérhetőségeken:



e-mail: adamrikter@gmail.com



Telefon: +36 30 678 29 87

*„Nem az számít, mi történik veled, hanem az, hogyan reagálsz rá.”
– Edgar H. Schein*