

A Mental Spa Magyarország első kifejezetten **multis dolgozóknak szóló** önismereti központja

Alapítóink, Friedl Zsuzsanna és Vass Anita, mindketten multis HR vezetői háttérrel döntöttek úgy, hogy az irodai környezetben dolgozóknak egy külön életvezetési és önismereti központot hoznak létre.

A Mental Spa egy olyan hely, ahol a fókuszban az elménk és a tudatunk kényeztetése áll. Ahogy egy wellness spa-ban is mindenféle szolgáltatás igénybe vehető, amely testünk szépségét és fittségét szolgálja, úgy a Mental Spa koncepciója is úgy épül fel, hogy az egyéni konzultációktól az önismereti csoport foglalkozásokon át a workshopokig minden adott legyen ahhoz, hogy támogassa önismereti folyamatunkat.



Mit kínálunk a vállalatoknak?

- ✓ wellbeing programok, dolgozók mentális egészségének támogatása, burn-out elkerülése, reziliencia fejlesztése, motiváció fenntartása
- ✓ karriertervezésnél, talent programoknál, vezetőfejlesztésnél, új dolgozók bellesztésénél, elköteleződés növeléseként

Milyen programjaink vannak?

Önismereti központunkban lehetőség nyílik egyéni konzultáción részt venni. A megfelelő mentor kiválasztásához online bemutatkozó videók adnak segítséget az érdeklődőknek. Ha valaki szívesen dolgozik a dilemmáin közösségben, akkor neki csoportos foglalkozásainkat ajánljuk. Ha pedig egy ügyfelünk bizonytalan abban, hogy merre induljon, segítséget nyújtunk egy kezdeti, orientációs beszélgetéssel, melyet szakmai vezetőnk, Vass Anita vezet.

Foglalkozunk munkahelyi stresszkezeléssel, párkapcsolati krízissel, életválságokkal, családi nehézségekkel, egészségügyi problémákkal, de alapvetően azt ajánljuk, hogy időre időről foglalkozzon mindenki egy kicsit a lelkével is, ahogy a testünkkel már tesszük: fodrászhoz, edzésre, masszórhöz járunk. Ez ugyanúgy szükséges egy kiegyensúlyozott élet eléréséhez.



Hogyan működik?

Kétféle együttműködési keretet is kínálunk vállalati ügyfeleinknek.

- A vállalat meghatároz egy havi keretet, melynek terhére a munkavállalók a Mental Spa időpontfoglaló rendszerén keresztül jelentkezhetnek egyéni vagy csoportos foglalkozásokra. Az elszámolás havonta történik, az alkalmakon résztvevők anonimizált összesítésével.
- Vállalati ügyfelünk számára személyre szabott workshopot, előadást vagy konzultációt állítunk össze, melyek helyszíne lehet a megrendelő irodája is. Az egyedi program elszámolása előre meghatározott díjazás alapján történik.

Konzultációs és projektdíjak

Orientációs beszélgetés szakmai vezetőnkkel	8.000 Ft + ÁFA
Egyéni konzultáció	18.500 Ft + ÁFA
Csoportos foglalkozás	9.500 Ft – 35.000 Ft + ÁFA / fő
Workshop 8-10 főre (2-3 óra időtartam)	100.000 - 150.000 Ft + ÁFA
Előadás a mentális egészségről	80.000 - 120.000 Ft + ÁFA

Példa havi nettó 500.000Ft-os keretre: orientációs beszélgetés 10 főnek + csoportos foglalkozás 15 főnek + egyéni konzultáció 15 főnek = 40 alkalom.

Beszéljünk a részletekről
online vagy a központunkban,
személyes látogatás során:

Vass Anita
Szakmai vezető
Mobil: +36 30 645 4009
Email: anita.vass@mentalspa.hu

