

A Mental Spa Magyarország első kifejezetten vállalati szférában dolgozóknak szóló önismereti központja

Alapítóink, Friedl Zsuzsanna és Vass Anita, mindketten nagyvállalati 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 csoportfoglalkozásokon 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 dologozók beillesztésénél, elköteleződés növeléseként

Milyen programjaink vannak?

Önismereti központunkban lehetőség nyílik egyéni konzultáción és csoportos foglalkozásokon is részt venni. A megfelelő mentor kiválasztásához online bemutatkozó videók adnak segítséget, ha pedig egy ügyfelünk bizonytalan abban, hogy merre induljon, segítséget nyújtunk egy kezdeti, orientációs beszélgetéssel.

Foglalkozunk munkahelyi stresszkezeléssel, párkapcsolati krízissel, életválságokkal, családi nehézségekkel, egészségügyi problémákkal.



MENTAL SPA

Munkatársak mentális egészségfejlesztése

Nincsenek jól a kollégák? Sok a stressz? Jellemző az útkeresés, kiégés? Nehezen birkóznak meg az otthoni és munkahelyi nehézségekkel? Segítünk!

Egyszeri együttműködés

A programot egy ELŐADÁSSAL kezdjük, melyben tisztázzuk, mi az az önismeret és miért lenne rá szüksége mindenkinek, aki egyensúlyban szeretne maradni ebben a gyorsan változó környezetben. Beszélünk arról, hogy mit jelent számunkra a munka, végül körbejárjuk azt is, milyen önismereti módszerek léteznek, és hogy mikor melyik felé érdemes fordulni.

Az előadás után, választott időpontokban EGYÉNI ORIENTÁCIÓT biztosítunk a munkatársaknak. Ezen az egy órás alkalmon mindenki kipróbálhatja, milyen egy önismereti konzultáció, hogyan tudunk mélyebbre menni, mik lehetne a változtatás első akciói, vagy hogyan mehet tovább valaki az önismeret útján - akár további egyéni konzultációkkal, akár csoportos foglalkozásokkal.

Havi díjas együttműködés

Ebben az esetben a vállalat meghatározza egy havi keretösszeget, amelynek terhére a munkavállalók a Mental Spa időpontfoglaló rendszerén keresztül jelentkezhetnek egyéni vagy csoportos foglalkozásokra. Az elszámolás havonta történik, az alkalmon résztvevők anonimizált összesítésével. Példa egy tipikus havi együttműködésre:



Bevezető előadás személyesen vagy online

Egyéni orientációs beszélgetés 10 főnek

Időszükséglet: munkatársanként 1-2 óra

Ár: 180.000 Ft-tól

Egyéni orientációs beszélgetés 10 főnek

Csoportos foglalkozás 10 főnek

Egyéni konzultáció 10 főnek

Időszükséglet: munkatársanként 1-2 óra

Ár: 450.000 Ft / hó



MENTAL SPA

Talent programok támogatása

Megoldásainkkal támogatjuk a munkatársakat a pozícióváltásokban és növeljük az elköteleződésüket

HR-esként gyakran tapasztaltuk, hogy egy talent program bár eredményes, de mégsem látjuk a résztvevőkön azt a mértékű változást, amit szerettünk volna. Ennek egyik oka lehet, hogy míg a tréningek és a coaching ugyan segítik a viselkedés változását, viszont ha ezek az új, kívánt viselkedések a résztvevő valamilyen mélyebben rejlő hitébe vagy alaphiedelmébe ütköznek, vagy rossz tapasztalata van valamilyen viselkedésmóddal, akkor a tréningen tanultak gyakorlati alkalmazása csak ideiglenes lesz, vagy egyáltalán nem történik meg a mindennapokban. Ezért nagyon hasznos, ha a résztvevők mélyebben találkozhatnak önmagukkal ezeken a programokon, és segítséggel rá tudnak nézni régről hozott, tudatalatti berögződéseikre, dogmáikra. Amikor ezek a felszínre kerülnek, már sokkal könnyebb velük dolgozni, változtatni rajtuk, és ezáltal a viselkedés változása is maradandóbb lehet.



Egyéni orientációs beszélgetés, 1 alkalom

Egyéni konzultáció, 5 alkalom

Időszükséglet: 6 óra

Ár: 122.500 Ft / fő

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

Vass Anita

Szakmai vezető

Mobil: +36 30 645 4009

Email: anita.vass@mentalspa.hu

Cím: Átrium Ház - 1134 Budapest,

Lőportár utca 20/A. 8. Emelet 15.



MENTAL SPA