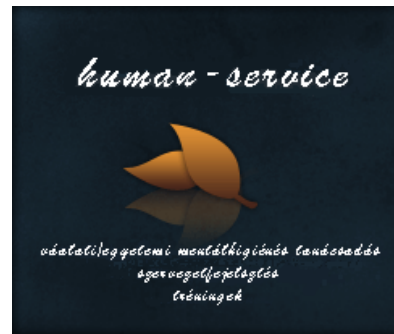
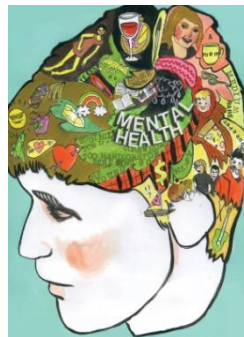


# munkahelyi mentálhigiénés prevenció



[www.human-service.hu](http://www.human-service.hu)

# Alapfelismerések



Munkahelyi környezetben dolgozó ember rendeltetése a vállalt feladatok szakszerű ellátása, melyben akadályozó tényezőként léphet fel ha:

- esetlegesen a munkavégzéshez szükséges alapkészségek valamelyike hiányzik
- esetlegesen a munkavégzéshez szükséges speciális szakismeretek valamelyike hiányzik
- esetlegesen a munkavégzéshez szükséges testi/lelki erőnlét vagy egyensúly hiányzik
- esetlegesen a végzett tevékenység irányultsága nincs szinkronban az egyénnel (önmegvalósítás), vagy a munkavégzés feltételei időközben megváltoztak, átalakultak

# A munkahelyi mentálhigiéné területei

- A dolgozó ember támogatása saját önismereti erőfeszítései elősegítésében
- Szűrés (csoport és az egyén számára egészségtelen jelenségek felismerése, felismertetése, kezelése)
- Iránymutatás – az egyén ellátó rendszer felé történő irányba-állítás
- Együttműködés és társas kapcsolatok továbbépítése közösségi értékek fejlesztése, illetve pszicho-educáció



# Mentálhigiéné vállalati megítélése itthon



**‘Mindenki pótolható’ – arrogáns munkáltatói szemlélet  
nyomán formálódott előítéletek:**

- A vállalat érdeke a munkakörhöz kapcsolódó kompetenciák fejlesztése az egyénnél, de nem célja az egyén pszichés erősítése
- A változástól és az ismeretlentől való szorongás a munkáltatóban.
- Megtérülés kiszámításának vagy a kiszámítás igényének hiánya
- Fogalmi és értelmezési anomáliák (pontosan mi a különbség a coaching, mentorálás, vagy a mentálhigiénés szaktanácsadás között?)

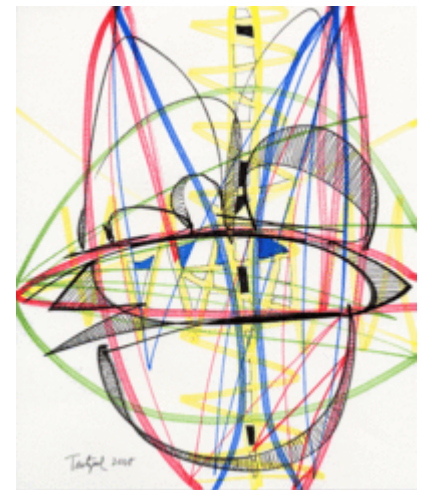


# A munkahelyi mentálhigiéné jelentősége

- Növeli az egyén vagy csoport önismeretén keresztül a csoportkohéziót
- Növeli az egyén belső rugalmasságát, nyitottságát és kreativitását ezáltal energiát szabadít fel
- A felszínes közösségi kapcsolatokat láthatatlanul átformálja, tartalmasabbá teszi
- Növeli a vállalat iránti elkötelezettséget és odaadást a munkavállalóban (pl.: terápiás szabadulás élményeit a munkahelyéhez köti)
- Csökkenti a csoporton belüli és csoportközi agressziót (pl.: mobbing jelenlétét)
- Felismerhetővé teszi a munkaszervezet fejlesztését gátló tényezőket
- Támogatást biztosít a munkaszervezetben időlegesen segítségre szoruló munkavállalóknak.
- Munka-magánélet határokat tudatosítja,
- Kikapcsolódási és feltöltődési lehetőséget biztosít
- Visszacsatolást biztosít a munkaszervezet mentális potenciáljáról

# A vállalati mentálhigiéné eszközei

- Probléma-orientált egyéni és csoport terápias foglalkozások biztosítása
- Mentális/érzelmi állapotszűrés tesztek és kérdőívek segítségével
- Konfliktusok irányított kezelése
- Preventív felvilágosító tevékenység és programok lebonyolítása a munkahelyi légkör javítása érdekében.
- Deviáns munkaszervezeti viselkedések irányított kezelése



# A vállalati mentálhigiéné alkalmazott módszerei

Beszélgető-beszéltető terápiás keretek között:

- Kognitív-viselkedés megközelítés
- Sématerápiás keretek
- Egzisztencialista megközelítés
- Személy-központú terápia
- Rövid-távú probléma-orientált fókusz
- Narratív pszichológiai módszerek

