



MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS FÜGGŐSÉGKEZELÉS A MUNKAHELYEN

DÍJMENTES PILOT PROGRAM CÉGEKNEK A BKM KIK SZERVEZÉSÉBEN

A Bács-Kiskun Vármegyei Kereskedelmi és Iparkamara a „Szövetségben a Vállalkozókkal” Vállalkozásfejlesztési Projekt keretében most térítésmentesen biztosít professzionális tréningeket és konzultációkat a vállalkozások számára!

A program szakmai megvalósítója a **Mentál-Addikt Konzultációs Iroda**, amelynek konzultánsai segítik a mentális egészség és a függőségek kezelését – most célzottan a munkahelyi környezetben.

A **mentális egészség és a függőségek** nemcsak az egyének, hanem a munkahelyi közösségek életére is jelentős hatással lehetnek. A munkahelyi mentális egészség megőrzése, a problémák megelőzése és a függőségek felismerése kulcsfontosságú egy modern munkahelyen. A most induló pilot program tréningmoduljainak célja:

- ✓ a mentális problémák és függőségek **korai felismerése és kezelése**,
- ✓ a munkavállalók **megtartása és teljesítményük növelése**,
- ✓ a **biztonságos, produktív és reziliens munkahelyi légkör** támogatása.

TRÉNINGMODULOK – max. 10 fős csoport számára:

I. Munkahelyi addikciók felismerése és az ezekkel összefüggésben álló problémák kezelése

Témák:

- Alkohol, gyógyszer, drog, viselkedési függőségek
- Beavatkozási lehetőségek
- Támogató munkahelyi környezet kialakítása



II. Konfliktuskezelés asszertív kommunikációval

Témák:

- Kommunikációs stílusok felismerése
- Asszertív technikák, önérvényesítés és empátia
- Hatékony visszajelzés adása, stresszkezelés



III. Segítő beszélgetés a munkahelyen

Témák:

- Empatikus meghallgatás
- Stressz és problémakezelés a munkatársakon keresztül
- Preventív hozzáállás és bizalmi légkör kialakítása



IV. Mentális egészség támogatása

Témák:

- Stresszkezelés
- Kiégés megelőzése
- Munka-magánélet egyensúly
- Mentális ellenállóképesség fejlesztése



+ Egyéni problémakezelés lehetősége

Súlyosabb esetekben egyéni (face-to-face) krízisintervenció is elérhető.

Időpontok: minden hónap **első és harmadik csütörtök és péntek**

A modulok **rugalmasan alakíthatók** a vállalkozások igényeihez igazítva.

A pilot program keretében a részvétel cégenként 10 óra erejéig DÍJMENTES!

Később a program kereskedelmi formában is elérhető lesz.

Jelenleg: *korlátozott számú hely – érdemes mielőbb jelentkezni!*

Jelentkezés:

A programra való jelentkezést **2025. augusztus 25-ig várjuk** az alábbi linken keresztül:

[JELENTKEZÉS](#)

A regisztrációt követően munkatársaink felveszik Önnel a kapcsolatot az egyeztetéshez.

Együtt építjük a jövő vállalkozásait – egészségesebb munkahelyekkel