WSH | Wellbeing Social Hub

Executive Mental Performance Program

Adatalapú mentális és kognitív fejlesztés felsővezetők számára

Időtartam: **10–12 hét** · Résztvevők: **6–8 fő** · Forma: **Hibrid**

Idegrendszeri Mérés

Szomatikus Coaching

Hangalapú Reguláció

A probléma – amit a számok mögött kell látni

WSH | Wellbeing Social Hub

A felsővezetők mentális terhelése közvetlen hatással van a teljes szervezet teljesítményére.

A kiégés, a krónikus stressz és a kognitív fáradtság ma már nem egyéni probléma – szervezeti kockázat.

15%
Munkaképes felnőtt szenved mentális zavarban évente
(WHO, 2022)

23%
Aktívan kiégett munkavállaló – historikus csúcs
(Gallup, 2024)

+34%
Mentális zavarok miatti táppénzes napok növekedése 2019 óta
(EU-OSHA, 2022)

12 Mrd
Munkanap veszik el depresszió és szorongás miatt globálisan évente (WHO/ILO)

4 : 1
Megtérülési arány: 1 befektetett dollárra 4 dollár megtérülés (WHO/MHA 2025)

Forrás: WHO (2022) · Gallup State of Global Workplace (2024) · EU-OSHA (2022) · MHA Bell Seal Report (2025)

Miért most? – Négy párhuzamos kényszer

WSH | Wellbeing Social Hub

⚖️ ESRS S1 / CSRD kötelezettség 2026-tól

~49 000 vállalat köteles dokumentálni a mentális egészség védelmére tett mérhető lépéseket. Magyarország: 2025-ös adatokkal indul a riportolás.

📈 A kiégési járvány tetőfokán vagyunk

A COVID óta folyamatosan nő az érintett munkavállalók száma. A post-COVID stressz-feldolgozás elmaradt – ez a top menedzsmentet is egyre láthatóbban érinti.

🤖 Az AI-korszak új kognitív terhelést hoz

Az AI felerősíti – de nem helyettesíti – az intuíciót, empátiát és stratégiai döntéshozatalt. Éppen ezeket veszíti el elsőként a kimerült idegrendszer.

🏢 HR és cégvezetői elvárások találkoznak

A C-suite felismeri: a wellbeing nem juttatás, hanem stratégiai befektetés. ESG-megfelelés, tehetségharc, szervezeti teljesítmény – egyszerre jelenik meg az igény.

Az EMP Program – 3 integrált módszertani pillér

WSH | Wellbeing Social Hub

Nem wellbeing juttatás. Adatvezérelt, mérhető, ESG-kompatibilis fejlesztési folyamat.

MÉRÉS

Szalóki László · Bioptima

- qEEG agyhullám-térkép
- HRV szívritmus-variabilitás
- Kognitív teljesítményteszt
- Személyre szabott riport
- Kezdeti + záró visszamérés

COACHING

Üveges Anna · Pszichológus

- 3 × Compassion Inquiry
- Test-lélek kapcsolat feltárása
- Dr. Máté G. módszertana
- Önismereti mélyítés
- Egyéni integrációs terv

REGULÁCIÓ

Németh László · Gordio

- 3 × hangfürdő alkalom
- Peter Hess® hangtálak
- Idegrendszeri mélylazítás
- 2 × workshop (célkijelölés + zárás)
- Alvásminőség és fókuszfejlesztés

A három elem egymást erősíti: az idegrendszeri adatok tájékoztatják a coachingot, a hangfürdők előkészítik a mélyebb munkát.

A WSH MEGOLDÁS

Executive Mental Performance Program

WSH | Wellbeing Social Hub

10-12 hetes · integrált · adatvezérelt · ESG/S1 dokumentálható · 6–8 fős felsővezető csoport · Hibrid

1. hét	1–2. hét	2–3. hét	3. hét	5. hét	6. hét	7. hét	8–9. hét	9–10.	10–12.
Kick-off	Felmérés	Hangfürdő #1 + workshop	CI #1	CI #2	Hangfürdő #2	CI #3	Hangfürdő #3 + workshop	Visszamérés	Zárás & riport

01 ⚡

Szalóki László · Bioptima

Idegrendszeri mérés & tréning

- qEEG + HRV + kognitív felmérés (2 nap)
- Személyre szabott 6 hetes protokoll
- AVE Neurotrainer — egyéni kalibrálás
- Visszamérés — elotte/utána összehasonlítás
- ESG/S1 dokumentálható statisztikai riport

02 🧠

Üveges Anna · Pszichológus

Szomatikus coaching

- 3 × 60 perces Compassion Inquiry (online)
- Test-lélek kapcsolat, stressz feldolgozás
- Trauma-informált önismereti gyakorlatok
- Idegrendszeri alapra épített befogadás
- Dr. Máté Gábor módszertana alapján

03 🎵

Németh László · Gordio

Hangfürdő & szervezetfejlesztés

- 3 hangfürdő (gong + hangtál — kortizol -)
- 2 × 3 órás workshop: célkijelölés + zárás
- Paraszimpatikus aktiváció — HRV-vel mérhető
- Csoportkohézió és közös integráció
- 28 év · 100+ vállalati projekt tapasztalatával

A WSH koordinálja és integrálja a három metodikai vonulatot — egymást erösíto, adatvezérelt rendszerként · ESG/ESRS S1 riportálható

WSH PARTNERI KÖZÖSSÉG

A program megvalósítói a WSH szolgáltatói közösség tagjai

A program WSH brand alatt, közös minőségi és etikai standardok szerint kerül piacra.

WSH CERTIFIED PROVIDER
Minősített szolgáltató

Faragó István — WSH Wellbeing Social Hub · Programmenedzser & koordinátor

Munkahelyi Egészségfejlesztés · ESG/ESRS S1 · ISO 45003 · CSRD compliance · Egészségfejlesztési stratégia

Szalóki László

Bioptima Agytréner Központ

Kognitív kutató · Neurotrainer

- qEEG · HRV
- Kognitív teszt
- ILF Neurofeedback
- AVE Neurotrainer

"Mérjük, mi zajlik belül."

Üveges Anna

Magánpraxis + WSH partner

Pszichológus · CI Facilitátor

- SzomatoDráma®
- Dr. Máté Gábor CI
- Compassion Inquiry
- CCPA tag

"A tünet csak a felszín."

Németh László

Gordio Csoport

Tréner · Coach · Hangfürdő

- Peter Hess® Akadémia
- Gong · Hangtál
- 28 év · 100+ projekt
- PwC ex-MD

"Belső harmónia = teljesítmény."

✓ WSH Partneri közösség tagja · Közös minőségi sztenderd · Egységes ügyfélszerzodés és etikai elvárások

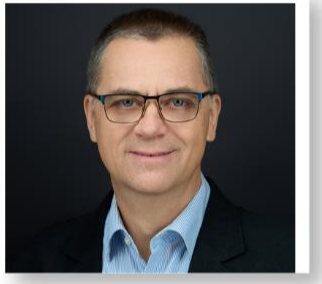
Mentális egészségfejlesztés - de melyik út működik valójában?

Üveges Anna

Pszichológus
SzomatoDráma-hatásmodell
című könyv szerzője

Németh László

Tréner · Coach · Hangfürdő-vezető
Gordio csoport alapító



Szalóki László

Kognitív kutató · Neurotrainer
Bioptima Agytréner Központ

Faragó István

Stressz-M tulajdonosa
Wellbeing Social Hub alapító

Webinárium 6 Mentális Egsészségfejlesztés útjai-20260508_110138UTC-Meeting Recording.mp4

Várható eredmények és megtérülés

Mérhető kimenetek

- qEEG & HRV előtte–utána adatok
- Kognitív teljesítmény változása
- Stresszterhelés alakulása
- ESRS S1 dokumentáció

Szervezeti hatások

- Jobb döntéshozatali minőség
- Csökkent prezentizmus, fluktuáció
- Erősebb pszichológiai biztonság
- Fejlettebb vezetői jelenlét

Üzleti megtérülés

- OECD: 1$ befektetésre 3.3–5.6$
- WHO: 4:1 ROI a produktivitásban
- MHA 2025: historikus bizonyíték
- EU-OSHA: megelőzés > kezelés

Jogi & ESG előny

- CSRD/ESRS S1 compliance alap
- ISO 45003 igazított dokumentáció
- Mérhető beavatkozás igazolása
- ESG riport alap

Forrás: OECD Health & Wellbeing at Work (2022) · WHO Mental Health Guidelines (2022) · MHA Bell Seal (2025)

Indikatív programdíj és következő lépések

INDIKATÍV PROGRAMDÍJ

2 870 000 Ft

+ ÁFA

6–8 fő résztvevőre ·
Plusz fő esetén ~358 000 Ft/fő + ÁFA

A díj tartalmazza:

- Kick-off + záró összegzés (WSH koordináció)
- Idegrendszeri felmérés + visszamérés (qEEG, HRV)
- 3 × Compassion Inquiry online coaching
- 3 × hangfürdő (2 db 3 órás workshoppal)
- Egyéni + csoportszintű eredményriport
- ESG/ESRS S1 kompatibilis dokumentáció

** A díj tájékoztató jellegű. Végleges ajánlat egyéni egyeztetés után.*

Következő lépések

1 Rövid egyeztetés a szervezet igényeiről és elvárásairól (30 perc)

2 Személyre szabott végleges ajánlat – csoport, helyszín, időbeosztás alapján

3 Döntés → Kick-off szervezés → Program indul

WSH – Wellbeing Social Hub
· wellbeingsocialhub.hu
kozpont@wellbeingsocialhub.hu