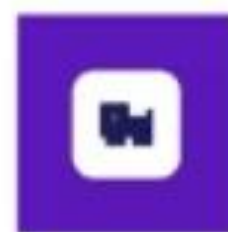
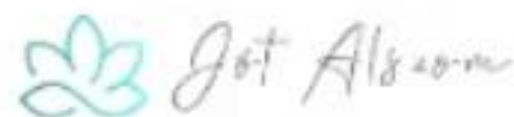
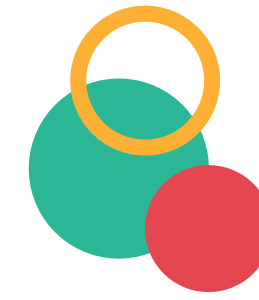


EGÉSZSÉGNAP



WSH Wellbeing
Social Hub



Szervezd meg velünk vállalatod eseményeit, egészségnapjait!
Partnereinkkel zökkenőmentesen bonyolítjuk le a munkavállalók, vezetők képzéseit és jólléti programjait.

Szolgáltatásaink:

Szakmai tanácsadás: Segítünk a cég igényeihez igazított programok, éves startégia kialakításában. Kockázatfelmérésekkel, tervezéssel, teljes projektmenedzsmenttel, kommunikációs tanácsadással, támogatással.

Előadások, workshopok: Olyan izgalmas és informatív programokat szervezünk előadóinkkal, melyek hosszútávon is támogatják a dolgozók fejlődését.

Mentális egészség – Stresszkezelés: Hatékony stresszkezelő technikákat tanítunk, amelyek segítenek a mindennapi kihívások kezelésében.

Fizikális egészség – Szűrővizsgálatok: Tapasztalt szakemberek bevonásával biztosítunk szűrővizsgálatokat a dolgozók egészségének megőrzésére.

Táplálkozási tanácsadás: Dietetikusunk szakértői tanácsokat ad a táplálkozási szokások javításához, a hosszútávú egészséges életmódhoz.

Mozgásprogramok: Szórakoztató és hatékony mozgáslehetőségeket kínálunk, melyek hozzájárulnak a testi és szellemi jóléthez.

Képzési programok pedig hosszú távon segítik a munkavállalók mentális és szakmai fejlődését, hozzájárulva a vállalati jóléthez és a produktiváshoz.



Fizikai egészség

Célja:

- Az első lépés figyelem és gondoskodás a testről. Milyen új egészséget támogató szokásokat építsünk be a mindennapokba?

Fontosabb területek:

- Egészségügyi szűrések
- Egészség edukáció
- Alvás
- Táplálkozás
- Mozgás



Mentális egészség

Célja:

- A mentális egészségfejlesztés, az érzelemszabályozás, a belső figyelem gyakorlása.

Fontosabb témák:

- Testtudatosság
- Légzéstechnika
- Kognitív gyakorlatok
- Érzelemszabályozás
- Természettel való kapcsolat



Közösségépítés

Célja:

- A pszichológiai biztonság megteremtése a közösségben támogató, befogadó munkahelyi környezet kialakításával.

Fontosabb területek:

- Megértés, figyelem erősítése
- Empátia, konfliktuskezelés
- Saját élményű drámajátékok
- Közösségépítés
- Önkéntes munka



ÁLTALÁNOS EDUKÁCIÓ (szerep a vállalati kultúra alakításában)

Célja:

- Tudatosítás: mit tehetek azért, hogy jobban érezzem magam, **az én felelősségem a saját egészségem.**
- A résztvevő **kezdje el az egészséges szokásokat** és találjon támogatókat.
- Ismerje fel, hogy **saját feladata egészségének megőrzése**, és munkahelye segíti őt ebben.



SAJÁT ÉLMÉNY

Célja, hogy a résztvevők:

- **Tudatosítsák az egészséges életmód fontosságát** és az egészségesen eltöltendő időskor lehetőségét.
- Felismerjék, hogy tenniük kell a testi, mentális és közösségi jóllétért!
- **Azonosítsák be azokat a területeket, ahol fejlődniük kell.**
- **Konkrét lépéseket tegyenek** szokásaik javítására.
- **Megismerjék az egészséges életmód alapelveit**, és beépítsék azokat a napi rutinjukba.



EGYÉNI FEJLESZTÉS

Célja:

- **Konkrét segítséget** adjunk egyéni problémákra a különböző szakterületek bevonásával.
- **Munkavállalók környezettudatos életmódra edukálása** egyedi igények alapján (hulladék csökkentése, víz- és energiatakarékoskodás, fenntartható fogyasztás, környezetbarát közlekedés, természetvédelem területén).

CHEQ

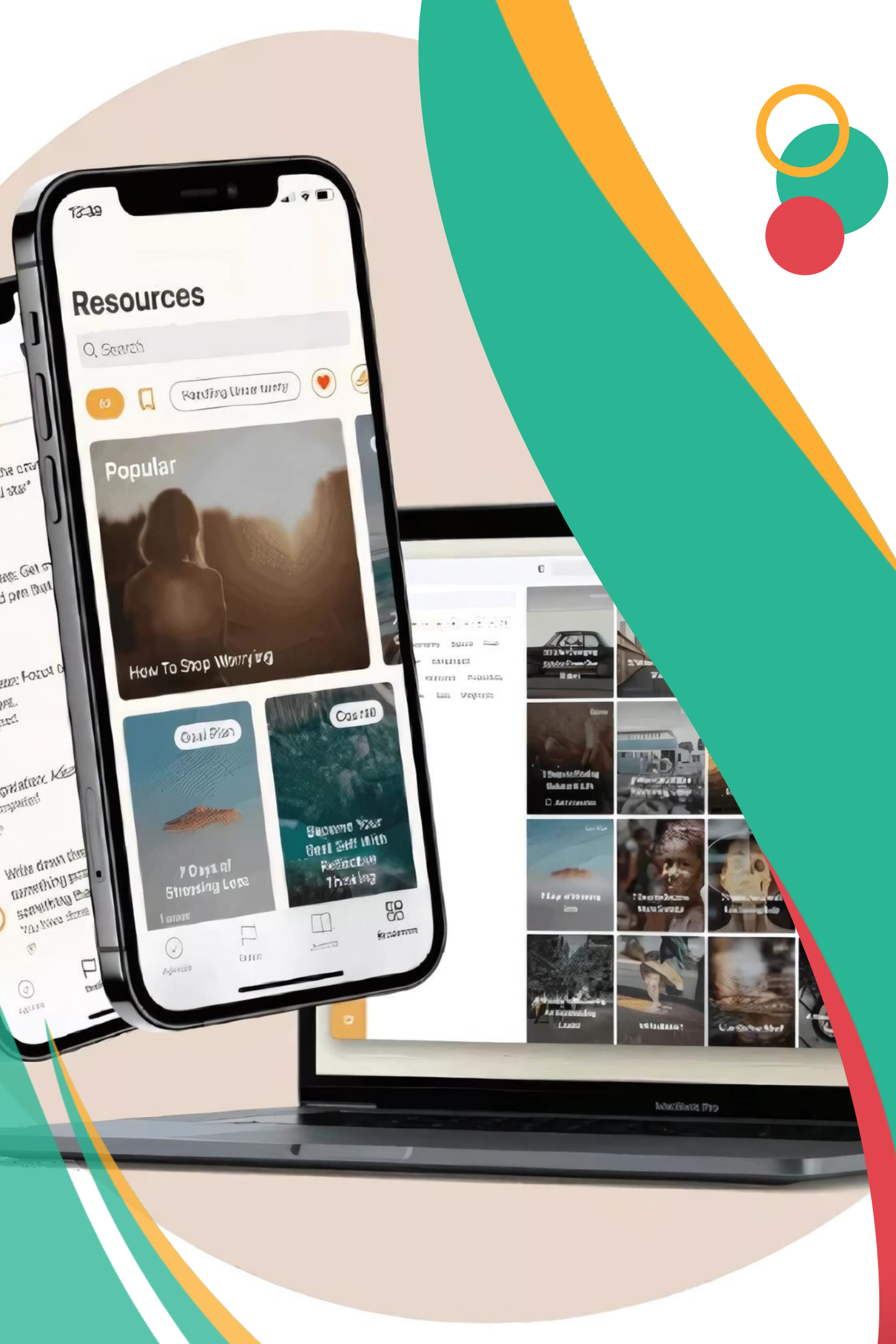
A legrövidebb út a kollégáidhoz.

A CHEQ egy AI támogatott digitális platform, melynek segítségével garantálhatod a munkavállalói **jólleti programok sikerkritériumainak** megvalósulását. Ilyenek a **teljes szervezetet bevonó kétirányú kommunikáció, az erőforrásigény minimalizálása, a vezetői aktivitás és az eredmények hosszú távú fenntarthatósága.**



WSH Wellbeing
Social Hub





Remente

applikáció **10 napig ingyenes** használat



**MEGOLDJUK A JÓLLÉTI
PROGRAMOK EDUKÁCIÓJÁT**

19.900 Ft/év/munkavállaló*

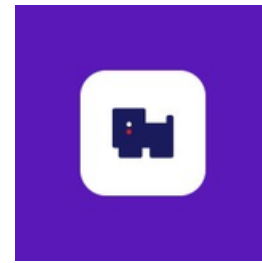
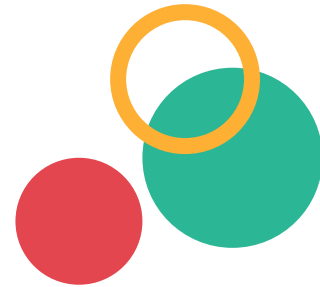
*Tervezett nettó bevezetési költség

Töltsd le innen>>

A 10 NAPOS PRÓBAVERZIÓT



WSH Wellbeing
Social Hub



A **FitPuli** egyedülálló, tudományos kutatásokon alapuló digitális egészségprogram nagy(ra törő) vállalatoknak, kiegészítve foglalkozás-egészségügyi ellátással.

Foglalkozás-egészségügyi ellátás – preventív szemléletben. A Fitpulinál olyan **digitális alapokon nyugvó egészségfejlesztési rendszert építünk**, amely átfogó módon **képes megreformálni és hatékonyabbá tenni bármely nagyvállalat egészségfejlesztését és kötelező orvosi vizsgálatait.**

Csomagok

- **Puli Start**
- **Fitpuli + Foglalkozás-egészségügy**

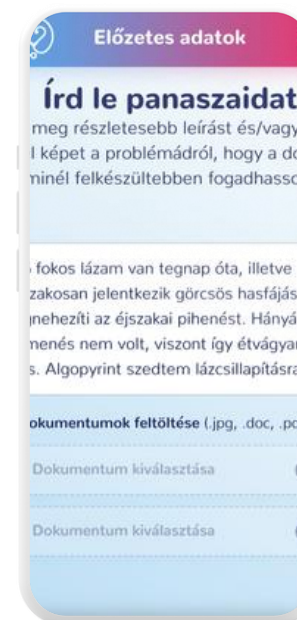
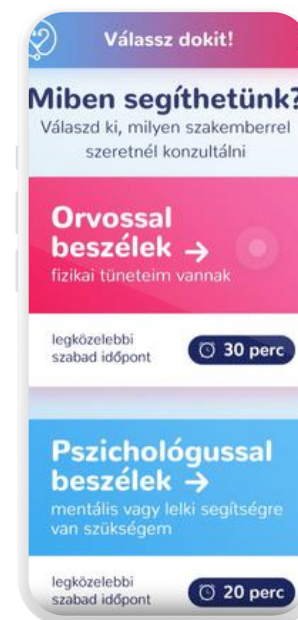




Az online orvos

Online orvosi és online pszichológiai konzultáció, továbbá tanácsadás videótelefonon keresztül – bárhol, bármikor!

Digitális munkavállalói egészség platform a telemedicina elemeivel. Azonnali orvosi videó konzultációk, pszichológiai és egyéb online terápia, egészségügyi edukatív és preventív funkciók érhetőek el a felületünkön.





Vállalati egészségügyi keretprogram: Egészséges munkavállalók, sikeres cég!

A Health@Work™ elnevezés mögött egy átfogó Egészségügyi PartnerProgram áll. Vállalatok számára alakítottuk ki ezt az új megközelítésű, és könnyen a cég életébe integrálható egészségügyi „keretprogramot”.

Megmutatjuk, milyen egyszerű is egy egészségnap szervezése velünk.





Szemvizsgálat a céged igényeire szabva!

Tervezzük meg együtt, hogyan lehet a kötelező szemvizsgálat, a vállalati Wellbeing program része, ESG-célok és a céges megbecsültég eszköze a munkatársak részére.

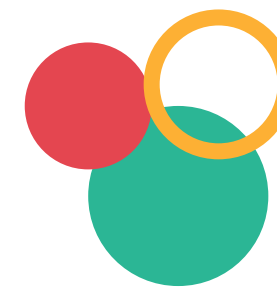


Segítő szakértők 1 napos kitelepülése

Az Enprojekt.hu pszichológusokat, coachokat és tanácsadókat tud szolgáltatni a társadalmi felelősségvállalás* jegyében.

Mielőtt a konkrét foglalkozásokra kerülne sor, mi segítünk sztorira és személyre szabottan megtalálni a megfelelő segítő területet, és azon belül is a leginkább passzoló szakértőt egy **30-60 perces felmérő beszélgetés** keretében.





Minőségi alvás fejlesztése

Életünk origója az alvás. Nem mindegy azonban, hogy ezt hogyan tesszük, hiszen **az alvásunk minősége, mennyisége kihat a teljesítményünkre, kapcsolatainkra is.** Küldetésünk az alváskultúra és alvás-higiénia fejlesztése, beépítése a vállalati kulturába.



Stresszkezelés aromaterápiával



WORKSHOP:

Testi – lelki – mentális támogatás a természet tudásával

A résztvevők olyan konkrét eszközöket kapnak a kezükbe, melyeket **bármikor képesek lesznek alkalmazni és ezáltal vissza tudnak kapcsolódni ön-magukhoz, céljaikhoz és belső energiáikhoz.**

Az élményt különlegessé teszi a kapcsolódó rezgéselemelő terápia hangtálak vagy digeridoo segítségével, amely szintén erősíti az egység élményét.



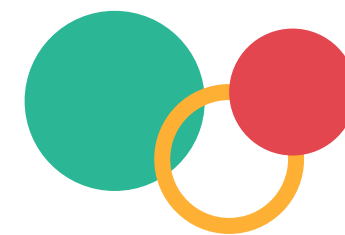
Egyéni aromaterápiás konzultáció + kézmasszázs

Az egyéni aromaterápiás konzultáció keretében a résztvevő állapot-felmérésen vesz részt, amelynek a segítségével lehetősége lesz arra, hogy rálásson, hogy milyen természetes aromaterápiás eszközöket alkalmazhat a mindennapjaiban egészsége támo-gatása és a megelőzés érdekében.



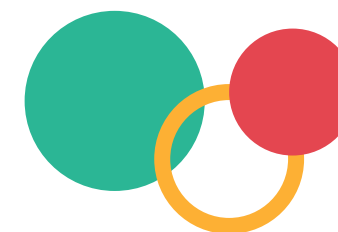
10 napos egészségprogram aromaterápiával

A 10 napos egészségprogram alkal-mával a programba jelentkezők lehetőséget kapnak arra, hogy **10 napon keresztül kipróbálják** az aromaterápia egészségre gyakorolt jótékony hatását.



Holisztikus egészség coach és bélrendszer specialistaként támogatom az elfoglalt vezetőket, vállalkozókat az egészséges életmód kialakításában, különös hangsúlyt fektetve a **bélrendszer egészségére**. Apró, gyakorlatias lépésekkel segítek energikusabb, kiegyensúlyozottabb életet élni, amelyben a **tudatos táplálkozás és az életminőség javítása áll a középpontban**.

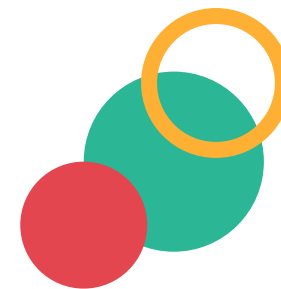




Azt már tudod mit jelent egészségesen étkezni? De mit is jelent ez akkor, amikor az étkezésünkről napi szinten döntéseket hozunk?

Beszéljünk praktikusán az élelmiszer választásainkról, hogyan vásárolunk sérülékeny családtagjainknak, mik vannak az élelmiszertermékekben, **milyen diéták léteznek** és azok milyen megalapozottságúak, mit jelent **a vegán és a vegetáriánus étrend,** mi a **böjt szerepe** és **hogyan válasszunk a boltban étrendkiegészítőt?**





Elektromos kerékpárflotta szolgáltatásunk révén a vállalatok számszerűsítve csökkenthetik karbonlábnyomukat, miközben munkavállalóik számára lehetőséget biztosítanak arra, hogy közlekedési és rekreációs célokra használják a kerékpárokat, így a rendszeres sportolás mindennapjaik részévé válhat.

Ajánlat: **2 hónapra 3 db prémium e-kerékpár** és ehhez kapcsolódóan **1 napos ingyenes kerékpár kipróbálási lehetőséget biztosítunk** céges egészségnap keretében!



ELEKTROMOS KERÉKPÁR FLOTTAKEZELÉS



ESG KIMUTATÁSHOZ RIPORT



LOPÁSBIZTOSÍTÁS



SZERVIZ





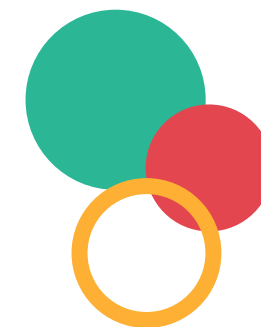
ERDŐMERÜLÉS PROGRAM

– természetkapcsolódás a mentális jóllétért –

Stresszoldó programok a természettel való kapcsolódás által: séták, ismeretterjesztő előadások, készségfejlesztő és közösségépítő vállalati programok, csapatépítők, komplex wellbeing programok

Az erdőmerülés programok célja az embert és természetet összekötni úgy, hogy ez a találkozás megnyugvást, jó érzést hozzon fizikálisan és érzelmileg egyaránt. Programjainkat erdőkben, vízpartokon és parkokban is szervezzük, hogy a városlakók is közelebb kerülhessenek a természet csodáihoz. Vállalatok számára egyedire szabott programokat kínálunk. A megrendelő adja meg a kulcsszavakat, mi ez alapján állítjuk össze az ideális erdőmerülés receptet programpalettánk felhasználásával. **A csoport kéréséhez, stílusához, tempójához igazítjuk a programot, mely mindig tartalmazza az erdőmerülés alapkoncepciójához kapcsolódó relaxációt célzó elemeket.**





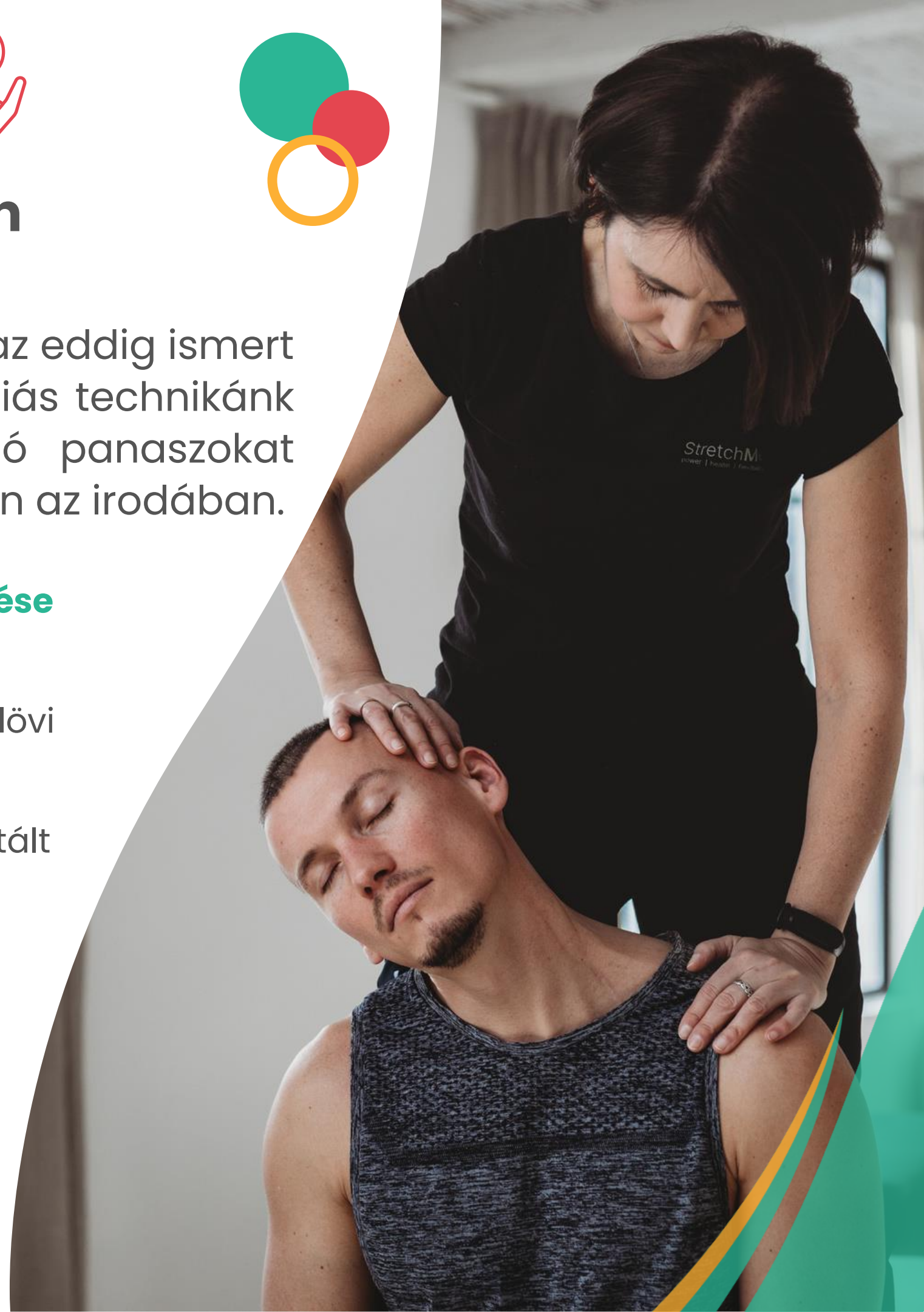
Üdvözlünk az asszisztált nyújtás frissítően izgalmas világában!

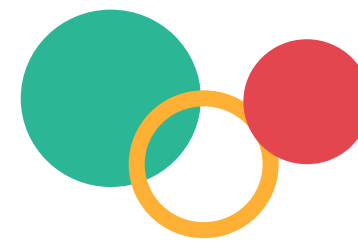
A StretchMe vállalati jóléti programja tovább megy az eddig ismert gyors irodai felfrissülésnél. Alkalmazott mozgásterápiás technikánk az ülőmunkából, a helytelen testtartásból adódó panaszokat hivatott kezelni. Hatékonyan. Egyénre szabva. Helyben az irodában.

A konferencián résztvevőknek egy mozgásterápiás nap megrendelése esetén, 12 főnek szóló egyéni kezelési csomagot biztosítunk:

Mozgásterápiás nap tartalma: max. 100 főnek szóló egyéni, nyaki-vállövi nyújtás masszázspisztoly használatával – 5 órában 2 terapeutaival

Ajándék – egyéni, 20 perces, komplex, terapeuta által vezetett asszisztált nyújtási program 12 fő számára

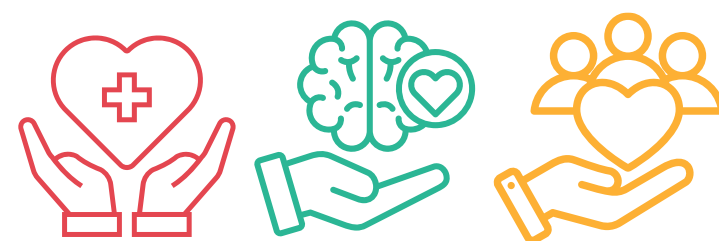
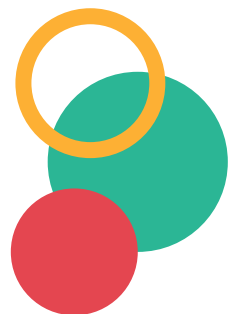




A Stressz-M csapatával **az egészségfejlesztés, mentálhigiéné és a szervezetfejlesztés módszertanával dolgozunk.** Missziónknak tekintjük, hogy kiegyensúlyozott, harmonikus emberi kapcsolatokhoz és hosszú, egészségesen eltöltött életévekhez segítsük a magánembereket és a cégek munkavállalóit.



DON'T FORGET TO
LOVE
YOURSELF
EVERYDAY



Egy hajóban ülünk! A munkatársak elégedettsége lehetővé teszi, hogy a csapat egy irányba "húzzon", ez növeli az elégedettséget és így az eredményességet. **A LivingRoom+ mintgy 80 fős szakértői csapata a workshopoktól, klubboktól kezdve a tréningeken, képzéseken, karitatív és hagyományos csapatépítő programokon keresztül a komplett szervezetfejlesztési szolgáltatásokig kíséri a cégeket.** A cégre szabott fejlesztési program mérhető eredményeket kínál, melyek partnereink szolgáltatásaival kiegészítve kimagasló eredményeket nyújtanak.





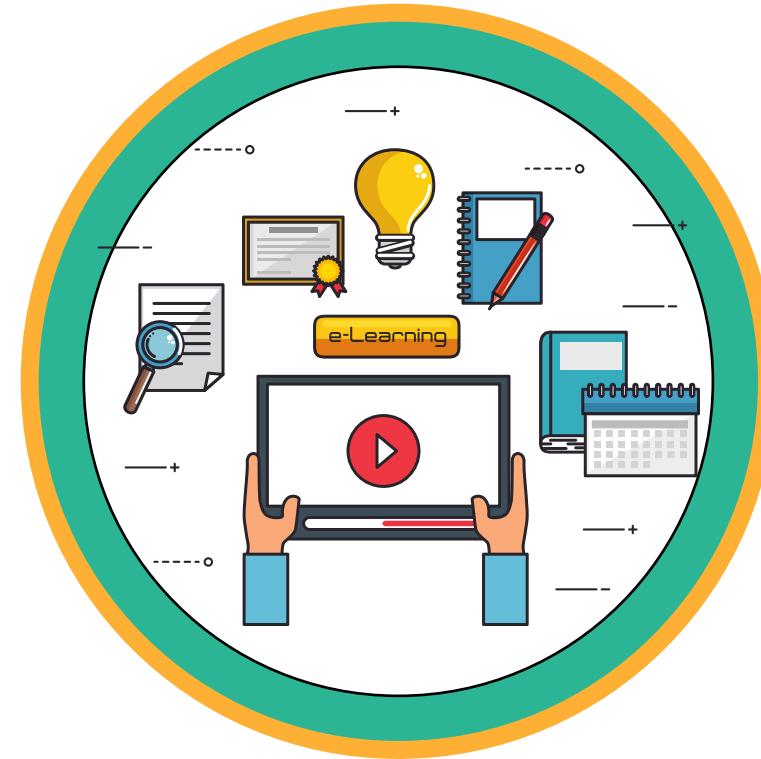
CHEO

WSH Wellbeing
Social Hub



Érd el és vond be az összes munkavállalót – Hatékony, kétirányú belső kommunikáció

Küldj ki közleményeket bárhol, bármikor, amilyen gyakran csak szeretnél, bármilyen nyelven. Kérj visszajelzést, tedd lehetővé az anonimitást, oszd meg az eredményeket. Korábbi üzeneteket bármikor visszakereshetik a munkatársak, az olvasottságot folyamatosan nyomon követheted. A teljes program egy eléréssel.



Képezz egy győztes csapatot – Digitális **tudástár** és E-learning

Tedd elérhetővé a tudásanyagokat, segítsd elő a szemléletfejlődést. Ellenőrizd a haladást tesztekkel. Építsd ki a kapcsolatot a mentorok és a munkatársak között. Legyen hozzáférése a szükséges információkhoz bárkinek a saját okos eszközén, hogy az egyéni ritmusában fejlődhessen.



Takaríts meg időt az értékteremtő feladatokra – digitális folyamatok

Nem kell, hogy egy átfogó program többlet szervezési és adminisztratív munkát jelentsen a HR-nek és a vezetőknek. Vezess be önkiszolgáló folyamatokat az AI és a digitalizáció segítségével, takaríts meg időt a minőség és eredményesség javításával egyidőben.

Kik vagyunk?



- Szakmai közösség
- Átfogó megoldást kínálunk a vállalati jólléti programok megvalósítására
- Módszertani – Szakértői – Informatika támogatással

Mi a célunk?

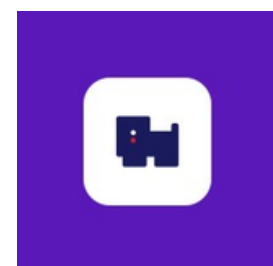
Partnerségi együttműködések kialakítása:

- ✓ A szolgáltatók
- ✓ Egyetemi kutatók
- ✓ Vállaltok
- ✓ Civil szervezetek között

Az egyéni és társadalmi jóllét megerősítéséért!



Partnereink



ÉNPROJEKT.HU
AHOL SEGÍTSÉGET KÉRNI OKÉ!





VÁLASZTHATÓ CSOMAGJAINK

Hogyan lehet velük együttműködni?

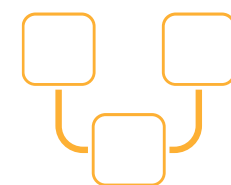
Az MHE társalkotás modelljét felhasználva, olyan **programok** és kommunikáció kidolgozása, **megvalósítása** a cél, amely **elősegíti a pozitív mentális és fizikális egészséget** és **a közösségi kapcsolatok építését** a szervezetekben.



1 napos



1 hónapos



3 hónapos



teljes évet átfogó
jólléti szolgáltatás



Workplace Social Care Program

A munkavállalói jóllét
szervezeti szintű menedzselésére
2026!

Megalkotjuk az
ESG – **Social** sztenderdhez illeszkedő
vállalati jólléti stratégiát!



Munkahelyi Egészségfejlesztés
Mentális – Fizikális – Közösségi szinten

Hogyan alkalmazható a A **Workplace Social Care** program?



**Az ESG beszámolóban
a ráfordított költség
munkavállalónként
megjeleníthető.**



**Tehermentesítjük a
HR-t és erősítjük a
közösségi
kapcsolatokat.**



**A költsége a Total
Rewards Statements-
ben **juttatásként**
megjeleníthető.**

Hogyan dolgozunk?





Elérhetőségek:

Faragó István

Tel: 06/709 678 110

E-mail: farago.istvan@stressz-m.hu

Web1: www.wellbeing.hu

Web2: www.stressz-m.hu

