



MUNKAHELYI MENTÁL MENTOR KÉPZÉS

SZEMÉLYES Képzés (30 óra)

4 nap + 1 nap vizsga és 2 x 2 óra utókövetés

Indul:

Hétvége: **2026. 09. 27.**

Hétköznapi: **2026. 10. 16.**



MHFA képzés

Ausztráliából indult. Kb. 20 éve!



**MENTAL HEALTH
FIRST AID®
Australia**

Standard Mental Health First Aid

The Standard Mental Health First Aid course teaches participants how to provide initial support to another adult who may be experiencing a mental health problem or mental health crisis, until professional help is received or the crisis resolves.

Course participants learn about the signs and symptoms of common mental health problems in adults, how to recognise and respond to an emerging or worsening mental health problem and the treatments and supports available.



Korai felismerés

Az időben felismert figyelmeztető jelek, csökkentik a mentális problémákat



Támogatás felajánlása

A segítség nyújtása és nyílt beszélgetés a mentális egészségről



Válasz a krízishelyzetekre

A hirtelen felmerülő, vagy élethelyzetből adódó, nehézségek kezelése



Megbélyegzés csökkentése

A mentális tünetek elismerése, mint életünk részét képező állapotok

Mi a feladata, hogyan segít egy Munkahelyi Mentál Mentor?



A munkavállalók rugalmas alkalmazkodó képességének támogatása kulcsfontosságú a mai gyorsan változó munkahelyi környezetben. Ez nem csupán a stresszhelyzetekkel való megküzdésben segít, hanem **növeli a munkavállalók általános jólétét és hosszú távú munkahelyi teljesítményét is.**

5 lépéses folyamatban segíti a munkavállalókat

1. Mentális problémák jeleinek az észlelésekor rendelkezésre áll

Fontos, hogy a vezetők észleljék a munkavállalók mentális problémáinak jeleit, mint például a teljesítmény csökkenését vagy a gyakori hiányzásokat. A rendszeres kapcsolattartás és a nyitott kommunikáció segíti a korai felismerést.

2. Ítéletmentesen meghallgat és megfigyel

Biztonságos környezetet teremt a munkavállalók számára, hogy nyíltan beszélhessenek problémáikról. Az aktív hallgatás és empátia támogatja őket abban, hogy megosszák érzéseiket.

3. Érzelmi támogatást nyújt

Megerősíti a munkavállalók érzelmi ellenállóképességét. A pozitív megerősítés és a bátorítás fontos szerepet játszik ebben.

4. Önsegítő és egyéb megküzdési stratégiákkal segít

Hasznos önsegítő technikákat ajánl, amelyek segíthetnek a munkavállalóknak a nehézségekkel való megküzdésben. Workshopok és tréningek révén ezek könnyen elsajátíthatóak.

5. Szükség esetén professzionális segítőt ajánl

Ha szükséges, lehetőséget kell biztosítani a professzionális mentális segítség igénybevételére, mint pszichológus vagy tanácsadó.

Kiket várunk a képzésre?



1. Ez a program **olyan vezetők és HR szakemberek és számára készült**, akik elkötelezettek abban, hogy folyamatosan **fejlesszék és támogassák beosztottaikat és munkatársaikat**.
2. Emellett **minden olyan munkavállalót megszólít, akik szívesen segítenek másoknak**, és akik képesek és hajlandóak aktívan hozzájárulni mások fejlődéséhez.

A képzés során megszerzett tudás nemcsak az önismeretet mélyíti el, hanem fejleszti a személyes megküzdési képességet is, amely kritikus mind a munkahelyi, mind a személyes élethelyzetekben.

Az itt tanult módszerek és készségek széles körben alkalmazhatók, így nemcsak a munkahelyi teljesítményt növelik, hanem javítják a társas kapcsolatok minőségét és hatékonyságát is, legyen szó baráti, családi vagy más közösségi kapcs



Miért lehet hasznos egy Mentál Mentor a cégnél?



A programban résztvevők aktívan hozzájárulhatnak:

- a mentális egészséget támogató, **pozitív munkakörnyezet kialakításához,**
- hatékonyan támogathatják a **vállalati wellbeing programok tervezését és megvalósítását,**
- a képzés révén **mélyebb rálátást nyernek a mentális betegségekre és azok kezelésének lehetőségeire,**
- a megszerzett tudás segítségével **könnyebben felismerhetik azokat a tüneteket a kollégáiknál, amelyek beavatkozást igényelnek,**
- emellett **több bevált vállalati gyakorlatot ismerhetnek meg, amelyeket saját szervezetükben is alkalmazhatnak,**
- a program **az Employer Brandinget is erősíti, és belső karrierlehetőséget kínál** azoknak, akik szívesen vállalnának önkéntes feladatokat.

Képzés szakaszai:



2. Személyes találkozók

A módszer gyakorlása és tudásmegosztása



3. Online tananyagok

Önsegítő Mentál Program
egyéni feldolgozása



4. Utókövetés

Tapasztalatok megosztása
esetmegbeszélő csoportokban

SZEMÉLYES Képzés (30 óra) TEMATIKA 2026 Ősz

2025.09.27 - 12.11-IG



Helyszín: Magnet Ház Budapest Andrássy út 92. (a változtatás jogát fenntartjuk)

	Modul	Óraszám	Oktató	Nyílt csoport Hétvége			Nyílt csoport csüt-péntek			Mód
				Nap		Időpont	Nap		Időpont	
1	Mental Health alapok Rogersi segítő beszélgetés 4 alappillére Mentális Elsősegély 8 lépése	6	Faragó István	2026-09-27	V	9.00-16.00	2026-10-16	P	9.00-16.00	Személyes
2	Neurocepció, Tranzakcióanalízis alapok gyermek- felnőtt - szülő létállapotok a kommunikációban Empátia labor - segítő beszélgetés gyakorlása	6	Faragó István / Simó Irma	2026-10-11	V	9.00-16.00	2026-10-30	P	9.00-16.00	Személyes
3	Segítő beszélgetés gyakorlása triádokban. Esetmegbeszélés csoportban. Érzelmi hőmérőzés technikái	6	Faragó István	2026-10-25	V	9.00-16.00	2026-11-13	P	9.00-16.00	Személyes
4	Krízisek és a kapcsolódó mentális tünetek, jellemzők. Mire és hogyan figyeljünk a mindennapokban?	6	Hernádi Judit /Faragó István	2026-11-08	V	9.00-16.00	2026-11-27	P	9.00-16.00	Személyes
5	Vizsga	6	Faragó István	2026 11.22	V	8:00-16:00	2026 12.11	p	8:00-16:00	ONLINE
	Utókövetés - Csoportos esetmegbeszélés 2 órában	4		2 alkalom			2 alkalom			

SZEMÉLYES ÉLMÉNYEK (anonim)



”

Már az első alkalommal annyi mindent tanultunk – rögtön működött, amit kaptunk.

”

Az egyik legerősebb élmény: valaki teljes figyelemmel volt mellettem. Milyen ritka és gyógyító ez a fajta kapcsolódás.

”

Magammal kapcsolatban volt több »aha« élményem. A meghallgatás fontosabb, mint a tanácsadás. Sőt!

”

Pszichológiai háttérrel is tudtam új nézőpontokat tanulni – munkahelyi helyzetekre lefordítva.

”

Kollégám megjegyezte: »Olyan vagy már, mint egy pszichológus – nagyon jó kérdéseket teszel fel.«

”

Sokkal többet kaptam, mint amire számítottam.

LEGFONTOSABB TANULSÁGOK

A résztvevők visszajelzései alapján – anonim összesítés



A meghallgatás önmagában segítség



A kliens már attól megkönnyebbül, hogy elmondhatja, ami benne van – megoldás nélkül.

Ítéletmentes jelenlét



Teret adni a másoknak, hogy saját válaszaira rátaláljon – ez a segítség lényege.

Azonnali alkalmazhatóság



Már az első alkalom után érezhető volt a változás a segítő beszélgetések minőségében.

Önismeret fejlődése



A résztvevők saját mintáikat és belső erőforrásaikat is jobban megismerték.

A segítő is kap



Miközben másokat támogatunk, türelmesebbek és figyelmesebben jelen lévők leszünk.

Modellek hatékonysága



SPARK modell, TA (Szülő–Felnőtt–Gyerek), 8 lépéses folyamat – azonnal bevezethető eszközök.



Képzési díjak:

SZEMÉLYES képzés (30 + 4 óra)

Hétvége: **2026.09.27 – 11.22.** (vasárnap)

Hétköznapi: **2026.10.16 – 12.11.** (péntek)

Képzés díja:

- Céges: **250,000 Ft + Áfa** / fő
- Magán: **175,000 Ft** / fő
- EÜ és Civil **125,000 Ft** / fő

Rászorultsági igény alapján díjmentesen:

2 főt tudunk fogadni tanfolyamonként!

Kedvezmény: 07.30-ig -15%

08.31-ig -10%

További információ:

Oláh Adrienn

06/70 857 4423

Faragó István

06/70 9678 110

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

Web: <https://www.stressz-m.hu/munkahelyi-mental-mentor-kepzes>