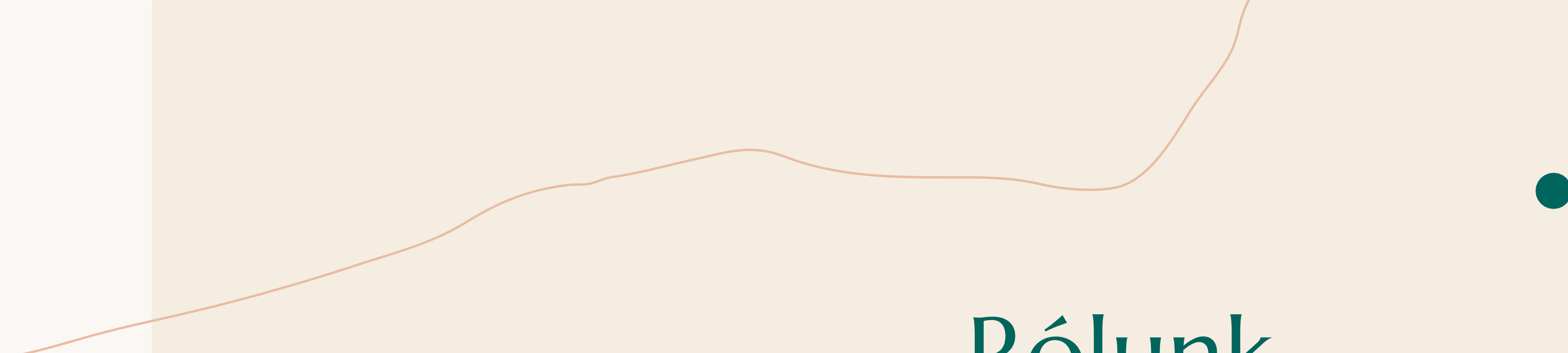


Pszichoforyou Business Edition

Lelki · erő · forrás



Rólunk

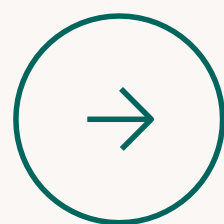


A Pszichoforyou Business Edition a Pszichoforyou magazin employer brandinget és vállalati wellbeing stratégiát támogató szolgáltatáscsomagja, amelyet a munkatársaik mentális egészségének megőrzése és védelme mellett elkötelezett cégek részére dolgoztunk ki.

Azért, hogy teljes szívvel és egészséges lélekkel dolgozhassatok a közös célokért.



Miért a Pszichoforyou?



Nálad dolgoznak, minket olvasnak

Az ország legolvasottabb pszichológiai témájú tartalomszolgáltatója és számos nagyvállalat LELKI-ERŐ-FORRÁSA vagyunk.



A wellbeing területén hasznosuló tudásunkat ezekre alapozzuk:



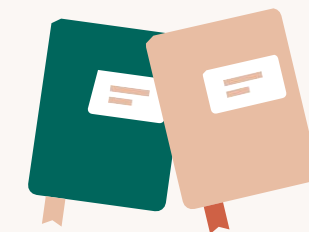
120 ezer+

Facebook-követő



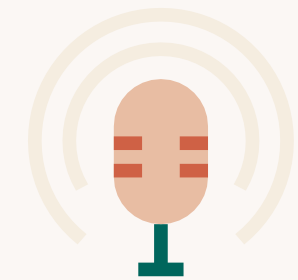
15 000+

hírlevél feliratkozó



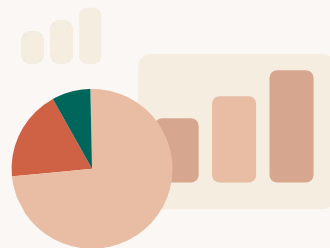
2

önismeret témájában
megjelent könyv



1

podcast csatorna



1

saját fejlesztésű önismereti
program



7 év

az online pszichoedukáció
területén szerzett tapasztalat



3 000

a lelki egészség
témájában megírt cikk



Tudjuk, hogyan kell a pszichológiáról és a lelki egészségről érthetően, ugyanakkor szakmailag hitelesen és felelősen kommunikálni.

Már ők is tudják, hogy tudjuk

Referenciáink

„Nagyon szuper, hogy ennyi emberhez eljutottunk! Jöttek visszajelzések is, hogy mennyire érthető, élvezetes és tartalmas beszélgetés volt. Nagyon köszönöm nektek!”

Korpa Melinda,
Magyar Telekom, Communications Expert



BOSCH

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

„Szakmai és jószívű tanácsaikat, megértő hozzáállásukat már bárhová magunkkal vihetjük a podcastjeiknek köszönhetően. Mi nagyon élvezzük a közös munkát, meleg szívvel ajánljuk őket.”

Rácz Enikő,
Robert Bosch Kft., Internal Communication

„Szeretném még egyszer megköszönni a tegnapi rendezvényen való közreműködést, a nagyszerű előadást. Csak pozitív visszajelzést kaptunk a programra. :)”

Molnár Judit,
Budapest Bank, kommunikációs munkatárs



sanofi

ERSTE
Bank

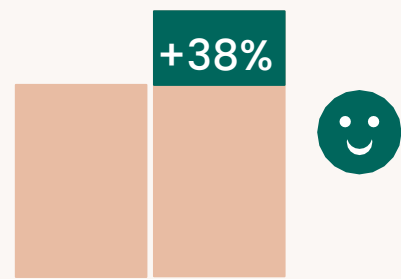


„Szívből köszönjük a tegnapi esti értékes előadást! Tökéletesen fel volt építve minden gondolat, egyszerűen kívánni sem lehet többet.”

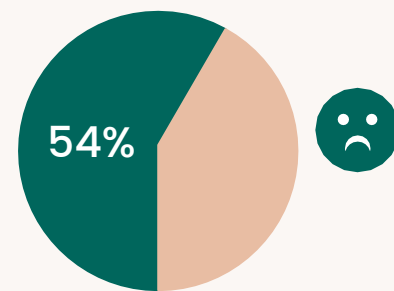
Viktória Vujicsity,
Erste Bank Hungary, Communication/PR specialist

Miért fontos a lelki és mentális egészség témájával foglalkozni?

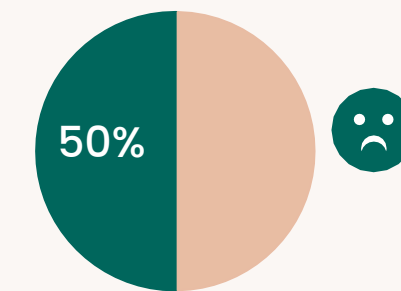
Bár a munkaidő és a magánélet általában papíron szétválasztható, a lelkünk nem így működik.



Arról hallottál már, hogy 38%-kal **elkötelezettebbek** azok a dolgozók, akik úgy érzik, a munkaadójuk törődik az egészségükkel és a jóllétükkel? [\(forrás\)](#)



Tudtad, hogy Nagy-Britanniában az elmúlt években **a stressz, a depresszió és a szorongás** állt az egészségügyi problémák miatt kieső munkanapok 54%-ának hátterében? [\(forrás\)](#)



Gondoltad volna, hogy a pszichés problémákkal küzdő emberek csaknem fele **nem mer segítséget kérni?** [\(forrás\)](#)

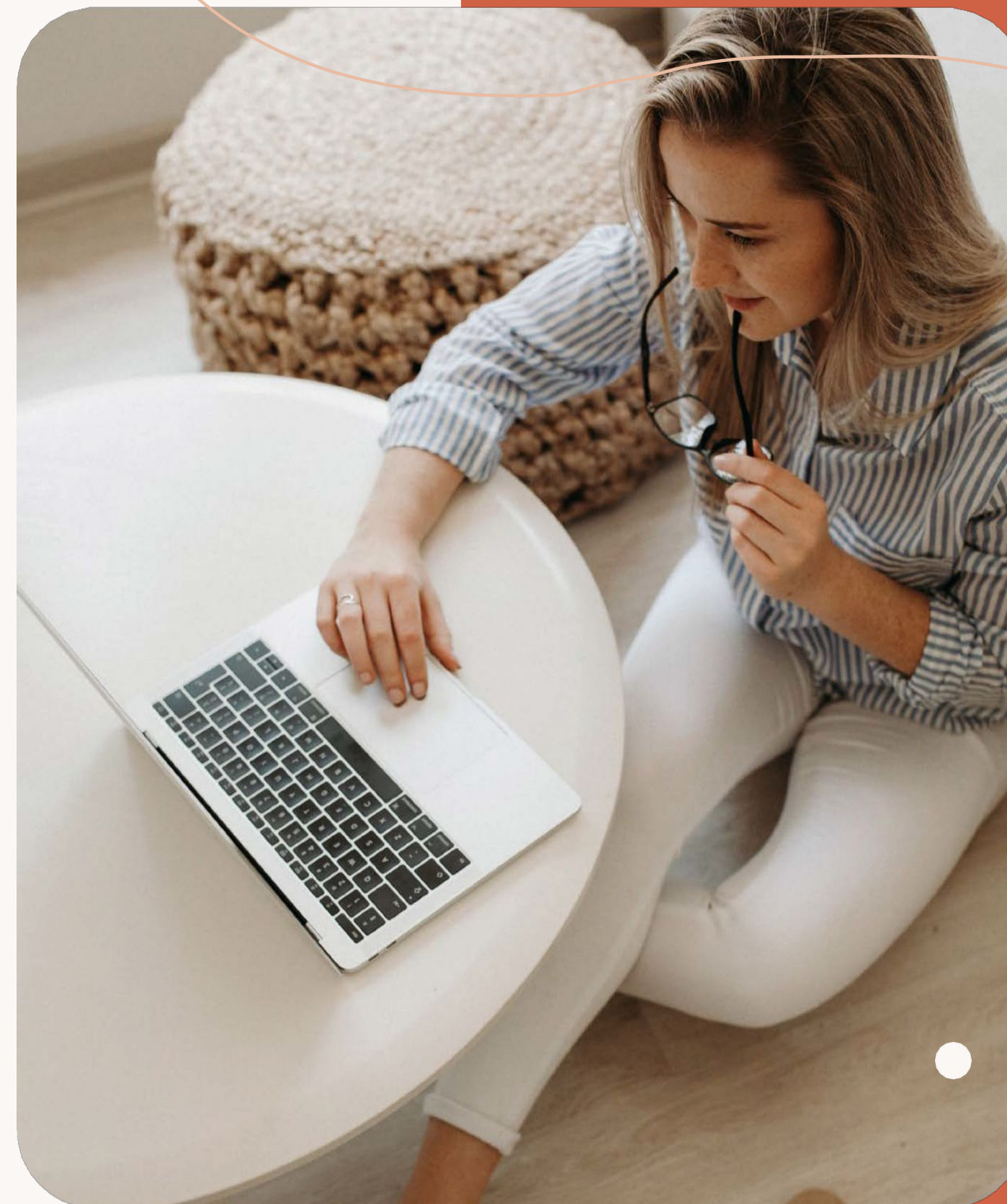
Az, hogy vannak lelki természetű problémáink és elakadásaink, (sajnos) természetes. A baj az, ha nem foglalkozunk velük. Mi azért vagyunk, hogy mindezt megkönnyítsük neked és kollégáidnak.

Így dolgozunk mi

„Hello! Hogy vagy?”

Nemcsak arra figyelünk, hogy mit mondunk, hanem arra is, hogy kinek. Nálunk alapszabály, hogy arról beszéljünk és/vagy írjunk, ami valóban érdekli a kollégáidat.

Csak így tudunk ott segíteni, ahol arra a legnagyobb szükség van. Ezért a közös munkát egy igényfelméréssel kezdjük. Ezek az előzetes egyeztetések jelentősen növelik a programjaink hatékonyságát, és rengeteget segítenek abban, hogy a résztvevők a bevonódjanak, érdemben kapcsolódjanak. Ha szükséges, kérdőív formájában és személyes konzultáció keretében is tájékozódunk a nehézségekről, neuralgikus pontokról.



Szolgáltatásaink

Pszichoforyou előadások

4 / 4

Pszichoforyou beszélgetések

3 / 4

Pszichoedukációs anyagok készítése

2 / 4

Pszichoforyou Lelki-Erő-Forrás podcast

1 / 4

Pszichoforyou

Lelki-Erő-Forrás podcast

Öngondoskodás könnyen, gyorsan praktikus

Ezt a termékünket a népszerű **Pszichoforyou Lélekerősítő** podcast inspirálta és a céges igények hívták életre. A **20x20 percnyi tartalmas hanganyagban a műsor vezetői könnyed stílusban**, és gyorsan hasznosítható formában osztanak meg tudást olyan cégspecifikus témákban, mint az asszertivitás, a konfliktuskezelés, a lámpaláz, a halogatás, az időmenedzsment vagy a motiváció. A munkatársaid így a saját ritmusukban, akkor és ott gyakorolhatják az öngondoskodást, ahol és amikor számukra komfortos.



Kiknek ajánljuk?

Azoknak, akik gyorsan szeretnének praktikus, könnyen beépíthető tudást és segítséget adni a munkavállalóiknak, a produktivitásukkal szorosan összefüggő, a mentális és lelki egészség témáját érintő kérdésekben.

Pszichoedukációs anyagok készítése

Írnivaló? Ide vele!

Figyelemfelkeltő cikkek, tematikus interjúk és posztok, hangulatjavító tartalmak, önreflexiónak teret adó feladatok és jó gyakorlatok, hasznos tippek és életvezetési tanácsok, „léleksimogató” film- és könyvajánlók. Bármelyikre is legyen szükséged, több mint 2000, a lelki egészség témájában megírt cikkel a hátunk mögött biztosan tudunk segíteni, függetlenül attól, hogy a rezilienciáról, a mindfulness-ről vagy épp a stresszmenedzsmentről szeretnél kommunikálni.



Kiknek ajánljuk?

Azoknak, akiknek szakmailag hiteles, ugyanakkor érthetően megírt belső tartalomra – például belső Facebook-csoportban, intranet felületen közzétett, céges hírlevélben vagy honlapon megjelenő tartalomra – van szükségük, amit a téma érzékenysége vagy összetettsége miatt szívesebben bíznának profikra.

Pszichoforyou beszélgetések

A cél: elgondolkodtatni, valódi tartalmat adni

A 20 önismereti kérdés és válasz című könyvsorozat népszerű szerzőpárosának **könnyed hangvételű beszélgetése a munkahelyet és a magánéletet egyaránt érintő, a lelki egészséggel kapcsolatos témákról** – a kiégéstől a work-life balance-on át a stresszmenedzsmentig. A megvalósítással és a moderálással nincs dolgod – a felkonftól a Q&A-ig mindent intézünk.

Keretek: Alkalmanként 60 perc plusz kérdések



Kiknek ajánljuk?

Azoknak, akik egy könnyedebb hangvételű, ugyanakkor tartalmas és inspiráló programmal szeretnék motiválni kollégáikat. Jól beilleszthető céges wellbeing program-sorozatokba, az employer branding tevékenység részeként, akár a testi-lelki egészség témájának dedikált munkanapok programjába.

Pszichoforyou előadások

Tudásmegosztás szívvel-lélekkel

Lendületes és alapos, nagyobb lélegzetű, a vállalat hatékonyságát közvetlenül érintő, a pszichológia, a mentális egészség témájához kapcsolódó előadások. Többet adnak és mélyebbre mennek, mint egy-egy kedvcsináló beszélgetés.

Átfogó és a napi munkába könnyen beépíthető tudásanyagot nyújtanak, többek között a halogatás, az időmenedzsment, a stressz, a kiégés, a digitális detox, a perfekcionizmus, a kommunikáció és az önismeret témájában. Elismert, és az adott témában jártas szakemberek tolmácsolásában. Keretek: kb. 60 perc, igény esetén akár több alkalom is



Kiknek ajánljuk?

Azoknak, akik egy konkrét, a mentális egészséghez kapcsolódó témában mélyednének el, és szeretnék hatékonyan kezelni a rendszeresen megjelenő, folyamatosan visszatérő és/vagy aktuális, a mentális egészség témáját érintő szervezeti problémákat.

Szakértőink



Herendi Kata

egészségfejlesztő szakpszichológus
vezető szerkesztő



Szabó Eszter Judit

kommunikációs tanácsadó
alapító főszerkesztő, ügyvezető

További információ, kapcsolat, egyedi ajánlatkérés:



Kovács Nikolett

stratégiai és üzletfejlesztési vezető

+36 30 381 6894

kovacs.nikolett@pszichoforyou.hu

