

# STRESSZ ÉS RELAXÁCIÓS TRÉNING

- cégeknek és magánszemélyeknek -

## I. Cégeknek, munkáltatóknak

**A mindennapi életben, így munkahelyünkön is elkerülhetetlen, hogy különböző stressztényezőkkel kerüljünk szembe. Okai lehetnek az alul- vagy túlterheltség, a nem megfelelő körülmények, a határidők, túlórák, az esetlegesen kedvezőtlen légkör.**

- a munkahelyi stressz a munkavállalók 28%-ának, közel 40 millió felnőttnek az egészségét veszélyezteti az Európai Unió tizenöt tagállamában
- a munkahelyi stressz az oka a munkával összefüggő egészségi problémák miatt bekövetkező két hetes vagy annál hosszabb távollétek több, mint egy negyedének
- a munkahelyi távolmaradások és az egészségügyi költségek mintegy 20 milliárd euroval terhelik meg az európai uniós tagállamokat
- Magyarországon a betegségek közvetlen és közvetett költségei 2005-ben összesen 6 157 milliárd forintot tettek ki

(Az Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI) és az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület konferenciájának adatai)

## Törvényi háttér

A munkahelyi stressz elleni hazai fellépést az Európai Szakszervezeti Szövetség három európai munkaadói szervezettel történő 2004. október 8-án aláírt megállapodása sürgette.

**Ennek tesz eleget a munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény legújabb módosítása, mely 2008. január 1-jével lépett hatályba.** Eszerint a munkaadóknak most már azt is fel kell mérniük, milyen kockázatot jelent a stressz, és hogyan lehet azt elhárítani:

**Mvt. 54. § (1):** Az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés érdekében a munkáltató köteles figyelembe venni a következő általános követelményeket:

...az emberi tényező figyelembevételével a munkahely kialakításánál, a munkaeszközök és munkafolyamat megválasztásánál, különös tekintettel az egyhangú, kötött ütemű munkavégzés időtartamának mérséklésére, illetve káros hatásának csökkentésére, a munkaidő beosztására, a munkavégzéssel járó *pszichoszociális kockázatok* okozta igénybevétel elkerülésére.

**Pszichoszociális kockázat** (az értelmező rendelkezések szerint):

A munkavállalót a munkahelyén érő azon hatások (konfliktusok, munkaszervezés, munkarend, foglalkoztatási jogviszony bizonytalansága stb.) összessége, amelyek befolyásolják az e hatásokra adott válaszreakciót, illetőleg ezzel összefüggésben *stressz*, munkabaleset, s lelki eredetű szervi (*pszichoszomatikus*) megbetegedés következhet be.

*A pszichoszociális kockázat csökkenthető, a pszichoszomatikus megbetegedés elkerülhető.*

HOGYAN?



## A VÁLASZ: Stresszkezelő tréningek

Az egyedi igényekre szabott stresszkezelő és kommunikációs tréningek hozzájárulnak a dolgozók egészségének és munkahelyi teljesítményének javulásához, a szervezet szintjén pedig az emelkedő termelékenység mutatók, a hatékonyságnövekedés és a jobb munkahelyi légkör jelzi a pozitív hatásukat.

## II. Mindenkinék

Manapság a megnövekedett kihívások, a görcsös megfelelni vágyás -szülőnek, társnak, munkahelynek-, egy felgyorsult, túlaktivált életmódot eredményeznek.

Kezdetben a test maga védekezik a különböző hatásokkal szemben, hosszabb távon azonban a szervezet védekezőképessége kimerül és krónikus stresszállapot alakul ki, ami miatt idegrendszerünk, hormonális rendszerünk, immunrendszerünk működése sérül, és gyakorlatilag minden betegség kialakulásának kockázata megnő, meglévő betegségeink lefolyása pedig súlyosbodhat.

*A stresszhelyzeteket nem mindig lehet megszüntetni, de sokszor tudunk rajta változtatni, a stresszhelyzetek kezelése megtanulható.*

## III. Tréningek

CÉGEKNEK előzetes konzultáció, egyéni igények felmérése, a tréningek testreszabása, utánkövetés	MAGÁNSZEMÉLYEKNEK
<b>Munkahelyi stresszmenedzsment</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• stresszszint és stresszforrások felmérése</li><li>• megküzdés, elhárítás, egészségmagatartás fejlesztése a pszichoszomatikus betegségek megelőzésére</li><li>• flow: pozitív áramlatban lenni</li><li>• a burn-out szindróma (kiégés) megelőzését szolgáló stratégiák személyes és szervezeti szintén</li><li>• relaxáció</li></ul>	<b>„A stressz bennünk van” – stresszmenedzsment tréning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• észlelt stressz felmérése</li><li>• megküzdés fejlesztése</li><li>• negatív gondolatok átstrukturálása</li><li>• relaxáció</li><li>• well-being</li><li>• pozitív szuggesztiók</li></ul>
<b>Konfliktuskezelési tréning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• megküzdési módszerek felmérése és fejlesztése</li><li>• kommunikációs technikák fejlesztése – asszertív kommunikáció</li><li>• problémamegoldó stratégiák fejlesztése</li><li>• empatisz együttműködés</li></ul>	<b>Önismeretfejlesztő tréning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ki vagyok én?</li><li>• személyiségtípus elemzés</li><li>• pszichés immunrendszer fejlesztése</li><li>• well-being</li></ul>
<b>CÉGEKNEK ÉS MAGÁNSZEMÉLYEKNEK EGYARÁNT</b>	
<b>Relaxáció, imagináció</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• feszültségoldó technikák elsajátítása</li><li>• szorongás csökkentése</li><li>• önismeret</li><li>• helyzet feletti kontroll elősegítése</li></ul>	
<b>Pozitív gondolkodás</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• well-being</li><li>• flow: pozitív áramlatban lenni</li><li>• érzelemmenedzselés</li><li>• pozitív szuggesztiók</li><li>• egészségmagatartás</li></ul>	

## IV. Módszereink

- előadás
- szerepjátékok
- szituációs játékok
- interaktív gyakorlatok
- páros és csoportos feladatok
- videoelemzés
- kérdőíves felmérés és visszajelzés, interjú
- kognitív önismereti módszerek
- relaxációs- és légzőgyakorlatok
- autogén tréning, imaginatív technikák



### Időpontok:

A jelentkezések és igények alapján folyamatosan indulnak tréningek:

- hétfői 2 napos (nov. 28-29. dec. 6-7. dec. 13-14.)
- hétfői 1 napos (igény szerint)
- hétköznap délutánonként 4X4 óra – heti 2 alkalom (választható napok: hétfő-szerda-péntek)

**A tréningek formája:** kiscsoport 6-12 fő

Cégeknek biztosítunk nagyobb létszámú csoportokat.

### Részvételi díj:

Cégeknek: 50.000 Ft/fő/ 2 nap

(az ár tartalmazza az előzetes stresszfelmérést, a tréning díját, felhasznált segédeszközöket, utánkövetés)  
30.000 Ft/fő/ 1 nap

(az ár tartalmazza az előzetes stresszfelmérést, a tréning díját, felhasznált segédeszközöket, utánkövetés)

Magánszemélyeknek: 40.000 Ft/fő/2 nap v. 4X4 óra

(az ár tartalmazza a tréning díját, a felhasznált segédeszközöket, egyéni stresszprogram kidolgozását)

### Tréningvezetők:

Pyreschitz Anna - egészségpszichológus  
autogén tréning, integratív hipnoterápia

Sági Andrea, P.hD - egészségpszichológus, pszichológia tanár  
stresszmenedzsment

### Helyszín:

Virányos Klinika  
1125 Virányos út 23./d  
275-0377  
<http://www.viranyosklinika.hu>

### Jelentkezés:

Tel: 061/275-0377; 0630/862-7115; 0670/398-2939

E-mail: [asagi@viranyosklinika.hu](mailto:asagi@viranyosklinika.hu)  
[anna.pyreschitz@gmail.com](mailto:anna.pyreschitz@gmail.com)