

# HR-Klub: Mentálhigiéné a munkahelyen



2020. febr. 11. 13:00-16:00, VMKIK (Szombathely, Honvéd tér 2.)

## Tudta, hogy...

...a munka pszichoszociális jellemzői is hatással lehetnek a munkavállalók testi és lelki egészségére?

...az Európai Unió 15 tagállamában a munkahelyi stressz közel 40 millió munkavállaló egészségét, azaz az aktív népesség mintegy 28%-át veszélyezteti?

...a munkahelyi stressz a nőket látszólag érzékenyebben érinti?

**Egy olyan világban, amely a teljesítményorientáltságról szól, nehéz megtalálnunk a megfelelő egyensúlyt az élet és a munka területén. Emellett a munkavállalókat egyre több olyan hatás éri, melyeknek stresszforrásként hosszútávon egészségkárosító hatása is lehet.**

Februári HR-klubunkban a munkahelyi mentalhigiéné és a munkahelyen előforduló pszichoszociális kockázatok témáját járjuk körül. A munkahelyi mentalhigiéné célja a munkatársak pszichés, mentális egészségének megőrzése és fejlesztése, mely segíti a hatékonyabb, kompetensebb munkavégzést, jobb munkahelyi kapcsolatokat, valamint pozitívabb szervezeti klímát eredményez.

- ✓ cégvezetőknek
- ✓ HR-vezetőknek

Akiknek a HR-klubot\* ajánljuk

## Amit a műhelymunka ígér

- ✓ az egészséges mentalhigiéné megértését
- ✓ a munkahelyi stresszről való beszélgetést
- ✓ a munkáltatói támogatás lehetőségeinek áttekintését

Az IFKA Közhasznú Nonprofit Kft. **szervezetfejlesztési csoportjának** trénerai és szervezetfejlesztői, akik közel 9 éve foglalkoznak vállalati innovatív szervezetfejlesztési programokkal.

A klub moderátorai

## Jelentkezés:

**2020. február 7-ig** az alábbi linken, a második lehetőség, a „Felhasználói fiók nélküli kérdőív kitöltés” kitöltésével:  
[https://urlap.ifka.hu:443/player/questionnaire\\_play/5d099e6c-046b-4d5e-bb96-ac30e1fd0b1c](https://urlap.ifka.hu:443/player/questionnaire_play/5d099e6c-046b-4d5e-bb96-ac30e1fd0b1c)

## További információ:

Farkas Regina szakmai szervezőnél:  
[farkas.regina@ifka.hu](mailto:farkas.regina@ifka.hu), +36 70 529 9371

\* A HR-klubon történő részvételt **téritésmentesen** biztosítjuk a résztvevőknek, mert a program a „NŐI ERŐ”-Stabil alap nőknek Vas megye déli és keleti részén (EFOP-1.2.9-17-2017-00016) című pályázat keretében és forrásaiból valósul meg.



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE