

Reziliencia program munkatársaknak

Pszichológiai Immunkompetencia és vezetői hatás kérdőívek felvétele, visszajelzése

- a kérdőív online kitöltése egyénileg
- eredmények a szervezeti kontextusban: opcionálisan vezetői hatás kérdőív felvétele
- egyéni riport elkészítése és kiküldése a résztvevőnek
- eredményeket visszajelző beszélgetés és első szintű egyéni támogatás
- eredmények összegzése és tanulmányba foglalása
- ajánlások megfogalmazása, bemutatása a vezetés/HR felé

Ha reziliens vagy...

- kezelni tudod a nehéz élethelyzeteket, traumákat
- megküzdesz a trauma okozta stresszel
- felállsz a lelki mélypontokból, megrázkódtatásokból és regenerálódasz
- rugalmas maradsz és helyt tudsz állni a VUCA világban
- egyenletes a teljesítményed az életed színterein

Erőforrások

Rugalmasság, kitartás, optimizmus, érzelmi szabályozás, társas mobilizálás, nyitottság, szinkronképesség, kreativitás, öntisztelet, énhatékonyság, koherencia...tovább is van, mondjam még? ELMONDOM RÖVIDEN, HA FELHÍVSZ.

További részletekért keress minket:

Cséffalvay Gábor: cseffalvay.gabor@flow.hu

Farkas Cecília: farkas.cecilia.flowcommunity@flow.hu

A program célja

- megküzdési kompetenciák feltárása
- lelki ellenállóképesség fejlesztése

Az eredmények alapján testre szabott fejlesztési tervek elkészítése:

- a munkatársak testi-lelki jóllétének célzott megerősítésére, fejlesztésére
- szervezeti szintű well-being és vezetésfejlesztési akciókra
- prevenció program (burn-out, megelőzése, stb.) kidolgozása

Alkalmazott kérdőív:

dr. Oláh Attila: validált Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK). A teszt a pszichológiai immunrendszer erősségének, illetve az egyén reziliens működésének feltérképezésére 16 pszichológiai antitestet használ. Ezek a monitorozó, mobilizáló és önszabályozó belső rendszereinket erősítik/gyengítik.



Navigator

Empowered by  flow