



Jóllét nagykövet és jóllét mentor

képzési információk

Jóllét mentor

Megbízható tudással rendelkezik a jóllét minden területéről, szervezi a jóllét programokat, a speciális igényeket szem előtt tartva nyújt iránymutatást, elkötelezett a munkahelyi jóllétkultúra kialakítása mellett.

Irányt mutat, alkot, inspirál.

Jóllét nagykövet

Segíti a jóllét jelentőségének felismerését és képviseli azt, jólléti ismeretek gyűjt és közvetít, jólléti szolgáltatásokat és tevékenységeket népszerűsít, közösséget épít és támogat.

Példát mutat, épít, képvisel.

A képzés konceptiója



Jóllét mentor

50 óra

Önismeret és kompetencia-fejlesztés a jóllét tükrében

Kiscsoportos, workshop-jellegű foglalkozás.

6 óra gyakorlat

A jóllét fogalma, területei, munkahelyi jóllét

Interaktív előadások, esetbemutatókkal.

8 óra elmélet

Jóllét programok kialakítása, megvalósítása

Elméleti előadások, óráközi, gyakorlati feladatokkal.

4 óra elmélet + gyakorlat

Mentor-tevékenység, on- és offline kommunikáció

Kiscsoportos, workshop-jellegű foglalkozás

6 óra elmélet + gyakorlat

A jóllét részterületeinek megismerése

(környezeti, pénzügyi, fizikai és pszichés jóllét)

Elméleti előadások, óráközi, gyakorlati feladatokkal.

24 óra elmélet + gyakorlat

Terepgyakorlat

Külső helyszínen végzett, konzulens által vezetett, önállóan elvégzendő feladat.

2 óra gyakorlat

Jóllét nagykövet

30 óra

Önismeret és
kompetencia-
fejlesztés a
jóllét tükrében

Kiscsoportos,
workshop-jellegű
foglalkozás.

6 óra gyakorlat

A jóllét fogalma,
területei,
munkahelyi jóllét

Interaktív
előadások,
esetbemutatásokkal.

8 óra elmélet

Jóllét
programok
kialakítása,
megvalósítása

Elméleti előadások,
óráközi, gyakorlati
feladatokkal.

4 óra elmélet +
gyakorlat

Mentor-
tevékenység,
on- és offline
kommunikáció

Kiscsoportos,
workshop-jellegű
foglalkozás

6 óra elmélet
+ gyakorlat

Program-
szervezés

Elméleti előadások,
óráközi, gyakorlati
feladatokkal.

4 óra elmélet
+ gyakorlat

Terepgyakorlat

Külső helyszínen
végzett, konzulens
által vezetett,
önállóan
elvégzendő feladat.

2 óra gyakorlat

Jóllét mentor

50 óra

Önismeret és kompetencia-
fejlesztés a jóllét tükrében
(6 óra ÉLŐ)

A jóllét fogalma,
területei,
munkahelyi jóllét
(8 óra ONLINE)

Jóllét
programok
kialakítása,
megvalósítása
(4 óra ONLINE)

Mentor-
tevékenység,
on- és offline
kommunikáció
(6 óra ÉLŐ)

A jóllét
részterületeinek
megismerése
(24 óra ONLINE)

Terepgyakorlat
(online konzul-
tációk, egyéni
munka, ONLINE
bemutatás)

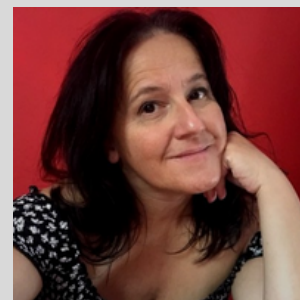
Program-
szervezés
(4 óra ONLINE)

Terepgyakorlat
(online konzul-
tációk, egyéni
munka, ONLINE
bemutatás)

Jóllét nagykövet

30 óra

Oktatók



Dr. Kun Ágota
BME egyetemi adjunktus,
Wellbeing Szövetség



Faragó István
Stressz-M alapító,
Wellbeing Szövetség



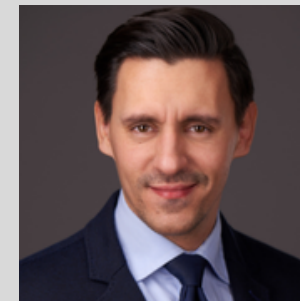
Feuertag Ottó
Europa Design alapító,
Wellbeing Szövetség



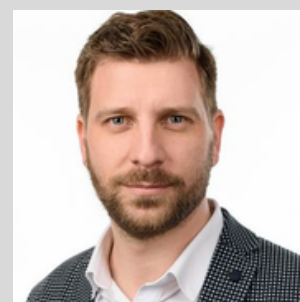
Länger Jelena
Longevity Project alapító,
Wellbeing Szövetség



Solti Előd
Solti & Partners Cons.,
Wellbeing Szövetség



Sipos Csaba
Grantis Pénzügyi Akadémia,
Wellbeing Szövetség



Barathi Tamás
Blue Colibri alapító,
Wellbeing Szövetség



Schőberl Dorottya
Blue Colibri
projekt menedzser

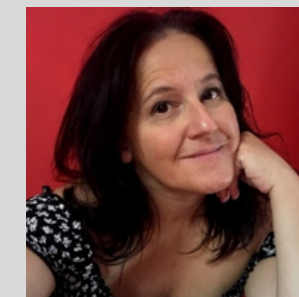
+ meghívott vállalati
és egészségügyi szakértők

1.

Önismeret és kompetenciafejlesztés a jóllét tükrében.

Kiscsoportos, workshop-jellegű foglalkozás (ÉLŐ)

- A jóllét egyes dimenzióihoz kapcsolódó, önismereti kérdőívek, gyakorlatok.
- A személyes, jóllétfokozó erőforrások és erősségek feltárása, tudatosítása, akciótervek készítése.
- Pozitív pszichológiai intervenciók alkalmazása egyéni és csoportos szinten.
- Önreflexiós készség fejlesztése.



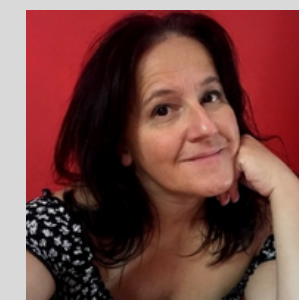
Dr. Kun Ágota
BME egyetemi adjunktus,
Wellbeing Szövetség

2.

Jóllét mentor
Jóllét nagykövet

A jóllét fogalma, területei. Munkahelyi jóllét. Interaktív előadások esetbemutatókkal (ONLINE)

- A jóllét fogalma, típusai, elméleti modelljei.
- A jóllét-kutatások jelenlegi eredményei a gyakorlat számára.
- A jóllét megismerésének és mérésének eszközei.
- A munkahelyi jóllét megközelítésének és értelmezésének szempontjai.
- Jóllét kultúra, jóllét stratégia.
- Munkahelyi jóllét programok kialakításának szemléleti kerete és alapelvei.
- Jóllét programok kidolgozása és megvalósítása. Jógyakorlatok.



Dr. Kun Ágota
BME egyetemi adjunktus,
Wellbeing Szövetség

3.

Jóllét mentor
Jóllét nagykövet

A jóllét programok kialakítása, megvalósítása. Elméleti előadások óráközi, gyakorlati feladatokkal (ONLINE)

- 1) Stressz és megküzdés
 - A stressz és a megküzdés, munkahelyi stresszorok és kezelésük
 - Pszichoszociális kockázatok felmérése és a kapcsolódó akciótervezés
 - Egyéni - Közösségi - Szervezeti szinteken
- Munkahelyi Egészségfejlesztés
 - Egészségfejlesztési tervkészítés
 - Állapotfelmérés - Egészségkép
 - Egészségfejlesztési stratégia
 - Cselekvési programok
 - Eredmények és a hatások mérése
 - Nyomonkövetés - Visszacsatolás
 - ISO 45003 szabvány
- Vállalati Jó gyakorlat tapasztalatok



Faragó István
Stressz-M alapító,
Wellbeing Szövetség

4.

Mentortevékenység, on- és offline kommunikáció

Kiscsoportos, workshop-jellegű foglalkozás (ÉLŐ)

- A Wellbeing mentor feladatai szervezeti beágyazottsága
- Szerepei a vállalati wellbeing programokban
- Wellbeing mentor, mint szerepmodell
- Vállalaton belüli közösségépítés és motiváció
- Munkavállalók bevonása a közösség építésbe, ambassadorok szerepe

Jóllét mentor
Jóllét nagykövet



Solti Előd
Solti & Partners Cons.,
Wellbeing Szövetség



Faragó István
Stressz-M alapító,
Wellbeing Szövetség



Barathi Tamás
Blue Colibri alapító,
Wellbeing Szövetség



Schőberl Dorottya
Blue Colibri
projekt menedzser

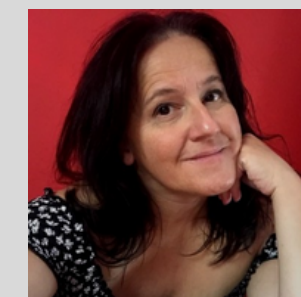
+ meghívott vállalati szakértők

5.

A jóllét részterületei: Pszichés jóllét

Elméleti előadások óráközi, gyakorlati feladatokkal (ONLINE)

- A pszichés és pszichológiai jóllét közti különbség.
- A pszichés jóllét egyéni és környezeti meghatározói.
- Belső pszichológiai erőforrások és erősségek a pszichés jólléthez.
- A pszichés jólléttel kapcsolatos és azt befolyásoló munkahelyi tényezők.
- A munkahelyi pszichés jóllétet támogató és fokozó lehetőségek egyéni, csoport és szervezeti szinten.
- A pszichés jóllétet növelő beavatkozások és programok tartalma és eszközei.



Dr. Kun Ágota

BME egyetemi adjunktus,
Wellbeing Szövetség

5.

Jóllét mentor

A jóllét részterületei: Fizikai jóllét, életmódorvostan Elméleti előadások óráközi, gyakorlati feladatokkal (ONLINE)

- Az életmód a legjobb orvosság - az életmód szerepe a jóllétben
- A sorsunk nincs a génjeinkbe vésve – az epigenetikáról dióhéjban
- Mozgásra születünk – a fizikai aktivitás és csontrendszer egészsége
- Alvás az egészségért és a teljesítményért
- Optimális táplálkozás – elmélet, gyakorlat és Q&A
- Szívügyek – közérthetően a szív- és érrendszeri betegségekről
- IR, cukorbetegség és daganatos betegségek
 - az életmód szerepe
- A tudatos egészség kultúrája: ahol az egészséges döntés a könnyű döntés



Länger Jelena
Longevity Project alapító,
Wellbeing Szövetség

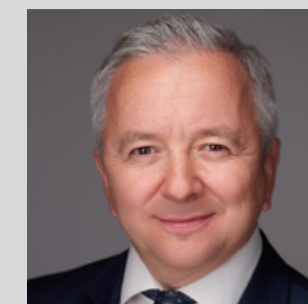
+ meghívott egészségügyi
szakemberek

5.

A jóllét részterületei: Környezeti jóllét

Elméleti előadások óráközi, gyakorlati feladatokkal (ONLINE)

- Mitől érezzük jól magunkat egy helyen?
- Levegőminőség: páratartalom, hőmérséklet, szennyezőanyagok
- Alternatív munkaállomások, mozgási lehetőségek
- Az ergonómiai kihívások kezelése
- Étkezési kultúra és szocializáció
- A zöld környezet és a közösségi kapcsolatok



Feuertag Ottó

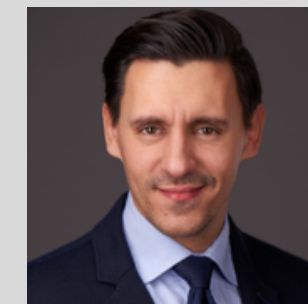
Europa Design alapító,
Wellbeing Szövetség

5.

A jóllét részterületei: Pénzügyi jóllét

Elméleti előadások óráközi, gyakorlati feladatokkal (ONLINE)

- Általános pénzügyi tervezés - ha már az iskolában nem tanították...
- Miért érdemes még költés előtt megtakarítani és mire?
- Mik a legnagyobb pénznyelők?
- A céges juttatásokat hogyan érdemes felhasználni?
- Mit csinálnak az USA-ban a FIRE mozgalom kapcsán?
- Miért és hogyan gyűjthető össze 25 év kiadásának megfelelő tartalék 30-as, 40-es éveink derekára?
- Hogyan érdemes bevezetni a vállalathoz egy jó szolgáltatásfinanszírozó egészségbiztosítást?
- Hogyan hassak a dolgozókra, hogy használják a kapott juttatásokat?
- Milyen élet jellegű juttatásokat használnak a nemzetközi multik és mikor nem működik jól?



Sipos Csaba

Grantis Pénzügyi Akadémia,
Wellbeing Szövetség

6.

Terepmunka

Egyénileg elvégzendő feladat, választott mentor támogatásával.

- A résztvevő egyénileg választ egy egészségfejlesztési projektet, területet, feladatot (pl. saját szervezetből)
- A képzés oktatói közül mentort választ magának, aki a projekt kidolgozásában támogatja
- 2 online konzultációs lehetőség
- A képzés végén egyéni prezentáció a kész projektről

Képzési információk

A Wellbeing Szövetség tagjai számára -15% kedvezményt biztosítunk.

Képzési díj: Jóllét mentor 300.000 Ft / fő (tagoknak 255.000 Ft)
Jóllét nagykövet 180.000 Ft / fő (tagoknak 153.000 Ft)

További információ: <https://www.wellbeingszovetseg.hu/kepzesek>
Jelentkezés: kepzes@wellbeingszovetseg.hu



Találkozunk a
képzésen!

www.wellbeingszovetseg.hu