

A decorative graphic consisting of several overlapping, flowing blue waves of varying shades (light blue, medium blue, and dark blue) that sweep across the top and left side of the slide.

Eudaimonia Asszisztencia Program

A munkavállalók testi-lelki egészségének
fejlesztéséért és a hatékonyság növeléséért

www.eudaimonia.hu



Aki jobban van, jobban teljesít!

Magánéleti problémák – munkahelyi teljesítmény csökkenés?

A dolgozók naponta találkoznak személyes életükben nehézségekkel. Ezek tartós stresszt okozhatnak, ami rontja az egészségi állapotot.

Magyarországon 2017-ben 25,4 millió volt a táppénzes napok száma, egy dolgozó átlagosan 21,8 napot volt távol a munkájából. Vajon az Ön cégének mennyibe került csak ebben az évben a munkavállalók hiányzása? És vajon mennyibe kerülhet az, ha a munkatárs ugyan fizikailag jelen van, de a gondolatai a személyes problémái körül forognak?

A megoldás: együtt, a pozitív egészségért!

A legkorszerűbb kutatásokon alapuló **Eudaimonia Asszisztencia Programunk** abban segíti az Ön munkatársait, hogy jobban kezeljék a stresszt, megelőzzék a betegségeket, jobb egészségi állapotot és hatékonyabb teljesítményt érjenek el.

Kik vagyunk?

Az **Eudaimonia Egészségpszichológiai és Életminőség Központ** munkatársai **magasan képzett pszichológus szakemberek**, több évtizedes szakmai tapasztalattal, egyetemi oktatási és kutatási háttérrel, nemzetközi integrációval.

Szakmai vezetőnk, **Prof. Dr. Csabai Márta** a hazai egészségpszichológia egyik meghatározó, vezető alakja.

Célunk, hogy támogassuk a mindenkiben ott lévő pozitív belső erőket, és szakszerű segítséget nyújtsunk egyének, családok és intézmények számára a testi-lelki egészség és az életminőség javítása és fenntartása során.



Miben segítünk?

1. A munkavégzést nehezítő mindennapi testi-lelki egészségproblémák megoldásában

Betegségekkel, személyes veszteségekkel való megküzdés

- Gyakori pszichoszomatikus tünetekkel (krónikus fájdalmak, emésztőszervi panaszok, alvászavarok) és egyéb betegségekkel való megküzdés
- Hozzá tartozók tartós/súlyos betegségéből, idős családtagok ellátásából eredő stressz feldolgozása
- Veszteségek (válás, gyász, egyéb veszteségek) feldolgozása

Életmód-váltás pszichológiai támogatása

- Dohányzásról való leszokás, testsúly-kontroll, rendszeres mozgás elkezdésének támogatása
- Függőségek (alkohol, drog, internet, játék stb. függőség) felismerése, megelőzése
- Munka és magánélet egyensúlya, stresszkezelés, a színvonalas énidő kialakítása

A vertical image on the left side of the slide shows a hand cupped at the bottom, with a single white feather floating above it against a blurred background.

Miben segítünk?

2. Az egészség fejlesztésében, a testi-lelki jóllét növelésében, a jobb teljesítmény elérésében

A családok és párok egészségének és jóllétének támogatása

- Háztársári és szülői szerepek kihívásai
- Gyerekekkel kapcsolatos problémák segítése
- Párkapcsolatok minőségének javítása

Személyiségfejlesztés a pozitív egészség növelése érdekében

- Testkép, énkép, önértékelés fejlesztése
- Érzelmek szabályozása, saját motiváció erősítése
- Személyes erőforrások, rugalmas megküzdési készségek erősítése
- Társas kapcsolati készségek fejlesztése
- Idős korra, aktív, egészséges nyugdíjas évekre való felkészülés

Hogyan segítünk?

Egyéni, személyre szabott **egészségpszichológiai tanácsadás és terápia**

Csoportos tréningek, ismeretterjesztés az Önök igényei szerint az alábbi témákban:

- betegségekkel, veszteségekkel való megküzdés
- egészségkárosító szokások megváltoztatása
- családi, párkapcsolati egyensúly fejlesztése
- saját erőforrások hatékony felismerése és fejlesztése
- érzelmek szabályozása, rugalmas ellenálló képesség erősítése, stressz-kezelés
- énkép, testkép, önbizalom erősítése
- társas kapcsolati készségek fejlesztése

Pszichoszociális rizikó szűrés és a személyes erőforrások feltárása (évente, illetve munkába álláskor)



Milyen előnyökkel jár az Eudaimonia Asszisztencia Program?

**NÖVEKVŐ MOTIVÁCIÓ. NÖVEKVŐ HATÉKONYSÁG.
NÖVEKVŐ TELJESÍTMÉNY. NÖVEKVŐ ELÉGEDETTSÉG.**

Az Eudaimonia támogatja az Ön munkavállalóit, hogy magánéletük megterhelő időszakában is fenntarthassák munkahelyi teljesítményüket, hosszú távon pedig motiváltabbá és elkötelezettebbé váljanak.

**CSÖKKENŐ KÖLTSÉGEK. CSÖKKENŐ BETEGNAPOK.
CSÖKKENŐ FLUKTUÁCIÓ.**

Az Eudaimonia segít Önnek, hogy

- munkavállalói kevesebbet legyenek távol, ezáltal a cég termelése növekedjen
- nőjön a cég megtartó ereje, és az igazán kreatív és tehetséges munkavállalóra Ön hosszú távon tudjon számítani
- ezáltal csökkenjen a toborzási és kiválasztási költség

MINI

ALAP

PRÉMIUM

MINI CSOMAG

- **Évente 5** egyéni tanácsadás munkavállalónként
- **Évente 1** pszichoszociális rizikófelmérés minden munkavállalóra*

1 dolgozó jólléti juttatása/hó

6 500 Ft

ALAPCSOMAG

- **Évente 5** egyéni tanácsadás munkavállalónként
- **Évente 6** csoportos alkalom (2 óra/alkalom)
- **Évente 1** pszichoszociális rizikófelmérés minden munkavállalóra*

1 dolgozó jólléti juttatása/hó

12 500 Ft

PRÉMIUM CSOMAG

- **Évente 5** egyéni tanácsadás munkavállalónként
- **Évente 6** csoportos alkalom (2 óra/alkalom)
- **Évente 1** pszichoszociális rizikófelmérés minden munkavállalóra*
- **Évente 2** 50%-os kedvezmény kupon egyéni tanácsadásokra minden munkavállalónak**
- **Évente 5** 20%-os kedvezmény kupon egyéni tanácsadásokra minden munkavállalónak**

1 dolgozó jólléti juttatása/hó

15 500 Ft

* Megfelel a Munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII tv rendelkezésének, mely szerint a munkáltató kötelessége a pszichoszociális kockázatok felmérése, és csökkentése ld. (54.§(1); 87§(1,és 5)

** A kedvezmény kupont a munkavállaló felhasználhatja magára vagy közvetlen hozzátartozóinak (férj, feleség, gyermek, szülők, unoka, testvérek).

A decorative graphic consisting of several overlapping, flowing blue waves that sweep across the top and left side of the image. The waves vary in opacity, with some being a vibrant blue and others a lighter, semi-transparent blue, creating a sense of movement and depth.

KERESSEN BENNÜNKET!

info@eudaimonia.hu

www.eudaimonia.hu