



TEMPO
AZ EGÉSZSÉGPÉNZTÁR

TEMPO Országos Önkéntes Kiegészítő Egészségpénztár

1025 Budapest Nagybányai út 92.

Levél cím: 1538 Budapest, Pf. 550.

Bankszámlaszám: 12100011-10091058

Ügyfélszolgálat: 06-1-463-4603

Fax: 06-1-463-4604

Internet: www.egeszsegpenztar.hu

E-mail: programok@egeszsegpenztar.hu

Visszahívás: visszahivas@egeszsegpenztar.hu

Skype: tempo_ugyfelszolgalat

**A TEMPO EGÉSZSÉGPÉNZTÁR ÁLTAL KÍNÁLT
TEMPO EGÉSZSÉGPROGRAMOK ISMERTETÉSE**

A TEMPO EGÉSZSÉGPÉNZTÁRRAL KAPCSOLATBAN ÁLLÓ MUNKÁLTATÓK RÉSZÉRE KÍNÁLT PROGRAMOK

A Tempo Egészségpénztár új szolgáltatásaként csoportos, munkahelyi hatékonyságot növelő, egészségmegőrzést segítő programokat kínálunk a már meglévő és leendő partnereink számára. **Célunk** az új szolgáltatásainkkal **elérhetővé tenni és megkönnyíteni** mind a vezetők mind a munkavállalók körében **a munkaerő-piaci hatékonyság és a magánéleti sikeresség fokozását és elősegítését**. A képzések során a részt vevők **gyakorlatban alkalmazható ismereteket sajátítanak el**, melyek tudatos felhasználása által testi és lelki egészségük egyaránt növekedni fog.

Végleges ajánlatot az Ön cége részére a Tempo Egészségpénztár az Optisoft International Zrt-vel együttműködve az előzetes egyeztetés alapján a munkáltatói igényeknek megfelelően állítja össze.

A TEMPO EGÉSZSÉGPROGRAMOK

1. Munka –magánélet egyensúly program
2. Karrier és életpálya tervezés
3. Konfliktuskezelés és hatékonyság növelés a munkahelyen
4. Stresszcsökkentés - a munka és magánélet egyensúlyának megerősítése
5. Esetmegbeszélés és probléma megoldás közvetítéssel
6. Csapatépítés - Bizalom és önbizalom erősítése

A jelentkezés feltétele a [Jelentkezési lap](#) nyomtatvány kitöltése, valamint a részvételi díj befizetése legkésőbb a program kezdete előtti **8. munkanapig**.

A jelentkezési lap letölthető a www.egeszsegpenztar.hu weboldalról. A jelentkezési lapot kérjük a megjelölt határidőig juttassák el postán, faxon vagy e-mailben a programok@egeszsegpenztar.hu címre.

A szolgáltatás Tempo egészségpénztári számlára elszámolható. Kérjük, a programra hozza magával a befizetés igazolását, melynek ellenében kiállítjuk Önnek a számlát.

A részvételi díjat kérjük, az OPTISOFT INTERNATIONAL ZRT. által, a Gránit Banknál vezetett **12100011-10094453** bankszámlaszámra történő átutalással rendezze.

További információkért és részletesebb tájékoztatásért keressenek minket bizalommal!

1. Munka –magánélet egyensúly program

Míg a barátságos munkakörnyezet nagy előnyére válhat a cégnek, **a munkahelyi kapcsolatok nagyban befolyásolhatják a dolgozók teljesítményét.** Akár a kávészünet nyúlik hosszásra, vagy az egész iroda az egyik kolléga magánéletét hallgatja, fontos, hogy különbséget tegyünk a társas és a szakmai közeg között. A cég számára előnyös, amikor a munkatársak között barátság szövődik. Azonban lényeges, hogy ezt munkaidőn kívül tegyék, és munkaidőn belül szakemberhez méltón, kollégaként viselkedjenek.

A halogatás, a félreértések miatti időrabló megbeszélések, viták, sértődések, elbocsátástól való rettegés vagy kilépések a kommunikációs problémák és **az egyéni felelősségvállalás hiánya miatt olyan gyakoriak.** Az igények, felelősségi körök érett, őszinte tisztázását egyénileg lehet tapasztalat útján megtanulni (motivált résztvevő, szerepjáték, videó felvétel, megfigyelők, őszinte kritikus személy, elfogadó légkör).

Az értő figyelem, a jó együttműködés és szervezethez való hozzájárulás fontosságáról tudnak a munkavállalók, azonban mégis nehéz végighallgatni a másikat, akit egyébként ki nem állhat az illető. Pedig ez, és az ilyen helyzetek gyakorlása is szükséges ahhoz, hogy a lényeges teendők gyorsan és jó minőségben elkészüljenek, és a munkahelyi és munkaköri problémákra megfelelő megoldások szülessenek.

A képzett, értékes munkaerő megtartása, egyénre szabott ösztönző módszerek megtalálása napi szinten foglalkoztatja a vezetőket. A kollegiális kapcsolatok rendezése, a nemet mondás megtanulása, felelősségi körök betartása mellett az egészséges és megbízható, munkaerővel igazán jó eredményeket lehet elérni. Sokszor ennek épp az ellenkezője van jelen a szervezetekben: a kollégák és vezetők közötti támadások, konfliktusok, hiába való túllórak, a szétszórtság és teljesítménycsökkenés, az ingerlékenység, melyek mind-mind megoldásért kiáltanak.

A vezetők, a több műszakos munkarendben dolgozó szakemberek és a több területen helytálló családfenntartók komoly egészségügyi kockázatnak vannak kitéve. A feszített munkatempó, a fizikai vagy érzelmi terhelés és **a magas elvárásoknak való megfelelés eredménye a dolgozók kifáradása,** a félreértésekből adódó viták, hibázások fokozódása, valamint **a táppénzes időszakok megnövekedése.**

Amennyiben az Önök cége szeretne megoldást találni a fenti nehézségekre, **tartósan és hatékonyan szeretné növelni a munkavállalói körében a teljesítőképességet,** motivációt és a munkával töltött napok számát, azaz csökkenteni a táppénzes időszakot, akkor **ajánljuk a munkafolyamatok hatékonyságát növelő praktikus gyakorlatok elsajátítását** célzó, képzett szakember által vezetett programunkat. **Ha munkatársa egészséges, abból Ön csak profitálhat.**

A program célcsoportja:

Vezetők, valamint túlterhelt és/ vagy több műszakban dolgozó szakemberek, továbbá minden olyan munkavállaló, akinek fontos a testi, lelki és szellemi egészsége.

A program során alkalmazott technikák, módszerek:

A viselkedést vizsgáló személyiség tesztek és teljesítménynövelést segítő technikák alkalmazása. Az egyéni teljesítmény és időbeosztás, stresszkezelés és kommunikációs stílus feltérképezése. Szituációs gyakorlatok csoportos és páros formában. A békés együttműködéshez és konfliktuskezeléshez szükséges ismeretek átadása. Valamint az egyéni feladatok és felelősségi körök határainak felismerését és betartását fejlesztő írásos, szerepjátékos, mozgásos gyakorlatok.

A program várható eredménye:

- Növekszik a munkával töltött idő, ezzel szemben, a táppénzes időszak mértéke mérséklődik
- Precízebb munkavégzés, önellenőrzés, csökken a hibázások, balesetek száma
- Konfliktusokkal, kávé és cigarettaszünetekkel töltött idő rövidül
- Az értő figyelem által hatékonyabbá válik az együttműködés, a kreatív probléma megoldás, és a feladatok megértése, elvégzése
- Több idő jut az új ötletekre és erősödik a szervezethez való hozzájárulás
- Munkahelyi határok, keretek meghúzása, a megállapodások következetes betartása, a szakmai munka minőségének további növekedése
- Eredményesebb, hatékonyabb megbeszélések és kommunikáció a kollégák és vezetők között – vezetői és új feladatokra több idő és energia jut
- Határidők pontosabb betartása
- A terhelhetőség és stresszkezelő képesség mértéke növekszik

Időtartam: 8 *60 perc (1 nap)

Csoportlétszám: 4-15 fő

ALAP ÁR: 30.000 Ft + áfa/fő/nap

Tempo Egészségpénztári tagsággal rendelkező munkáltatók részére: 10.000 Ft + áfa/fő/nap

Időpont: 2014. január 31., valamint megegyezés szerint

2. Karrier és életpálya tervezés

A feszített munkatempó és az elvárások teljesítése mellett **a hatékonyság fejlesztése sokszor az egyéni és munkahelyi téren is háttérbe szorul.** Gyakori az **irigység** és **feszültség**, mikor az egyik munkatárs sikere jobb, mint a többiek.

Az ismert mondatok (Bezzeg a kis kedvenc...) és a kifogások (Hát, én úgysem leszek ilyen vagy olyan...) sora mind a munkavállaló vagy vezető védelmét szolgálja. Az egyéni felelősségvállalás útja az, amikor a munkavállaló megáll és beismeri, hogy eddig nem szánt időt arra, hogy megálljon, tervezzen és kilépjen a mókuskerékből. Azonban a sikeresség érdekében ezt érdemes megtenni, **érdemes lassítani, gondolkodni és cselekvően, következetesen változtatni.**

A vállalat anyagilag és emberileg is nyerhet az előrelátó pénzügyi és feladat tervezéssel, a cég számára értékes dolgozók képességeinek és az őket motiváló igényeinek ismeretével. A profizmus, az elkötelezettség, a kitartás, a fókuszálás képessége, a kitűnő munkabírási mind-mind a sikeresség meghatározó tényezője, mely komoly erőfeszítéssel, tudatos tervezéssel és következetes munkával érhető el. **Gyakran az igazán eredményes munkavállalók sem képviselik saját igényeiket,** elvárásaikat. Ehelyett inkább a megoldatlan konfliktusokat követően elégedetlenségük miatt a kilépést választják.

A szakmailag felkészült, tehetséges munkaerő megtalálása, megtartása mind a cég, mind az egyén számára fontos lehet. Például a pályakezdeként bekerülő, új, kreatív probléma megoldási szemlélettel rendelkező gyakornok, majdani munkavállaló szakmai továbbképzésének támogatásával egy leendő középvezetőt lehet kinevelni. **A személyiségtesztek, és életpályával kapcsolatos felmérések eredményeként új módszereket ismerhet meg.**

A program megoldást kínál arra, miként csökkentheti egy cég annak esélyét, hogy az értékes képességgel rendelkező dolgozók végezzenek rutin munkákat vagy lépjenek ki a szervezettől az elmergesedő viták vagy motiváció hiányában. **Az új ismeretek, jól felépített kommunikációs és viselkedéselemzési technikák segítségével fokozhatják a konfliktusmentes együttműködések,** valamint a kreatív probléma megoldások számát. Ezzel együtt pedig **növelhetik a cég fejlődésének lehetőségét.**

A **gyakorlat központú programunk során saját képességeik, igényeik, szükségleteik feltérképezéséhez tanulnak meg új módszereket.** Mindezeket alkalmazhatják saját karrierépítésük, valamint a velük kapcsolatban állókkal való együttműködés esetében is. Ezáltal **a munkahelyi és magánéleti magabiztosság egyaránt erősödik és emelkedik.**

A program célcsoportja:

Olyan munkavállalók vezetésével és koordinálásával foglalkozó szakemberek részére ajánljuk programunkat, akiknek fontos a szakmailag és emberileg értékes munkaerő megtartása. Emellett a hatékonyság növelés, valamint a sikeresség fokozás az említett problémahelyzetekben.

A program során alkalmazott technikák, módszerek:

A viselkedést vizsgáló tesztek és teljesítménynövelést segítő technikák mellett az egyéni életpálya tervezés kérdéssorral történő feltérképezése. Helyzetgyakorlatok csoportos és páros formában. Együttműködést és konfliktuskezelést fejlesztő módszerek. A munkahelyi célok felismerését, tervezését, megvalósítását, ellenőrzését, betartását fokozó írásbeli, szerepjátékos, mozgásos feladatok, gyakorlatok.

A program várható eredménye:

- Az munkavállalói készségek és képességek, tehetségek, lehetőségek maximális kiaknázása a dolgozói készségek és képességek kidomborítása által
- A gondolatok, érzések és cselekedetek összhangjának megteremtése a hétköznapi munkafolyamatok során. Ezáltal csökken a szünetek száma, és eredményesebb a munkavégzés
- Elsajátítható, a célok kijelölése és azokra való fókuszálás
- Új ismeretek, elsajátítása, például eredményességfejlesztő beszélgetés kivitelezése, kérdezéstechnika; a munkavállalók motiválásának lehetséges módszerei a gyakorlatban; szakember jelenlétét nem igénylő viselkedést vizsgáló tesztek használata
- Magabiztosság, stressz-tűrő képesség erősítése, hatékony érdekérvényesítés elsajátítása

Időtartam: 8 *60 perc (1 nap)

Csoportlétszám: 4-15 fő

ALAP ÁR: 30.000 Ft + áfa/fő/nap

Tempo Egészségpénztári tagsággal rendelkező munkáltatók részére: 10.000 Ft + áfa/fő/nap

Időpont: megegyezés szerint

3. Konfliktusok kezelése és hatékonyság növelése a munkahelyen

A munkahelyi motiváció és időmenedzsment egyik sarokpontja a **feszültséget okozó kommunikációs helyzetek megfelelő kezelése**. A cégeken belül mérhetően **pénz, idő és energia spórolható meg** az elmérgesedő **konfliktusok**, a sértődések, az indulatok **kezelésének megoldásával**, és az információáramlás hiányából fakadó félreértések mielőbbi tisztázásával.

A feletteseknek, illetve a dolgozóknak is vannak lényegesebb feladatai, mint az időrabló konfliktusok elsimítása. Azonban ismert, hogy **a feszült helyzetek esetén az érintetteknél csökken a teljesítmény, növekszik a hibázások mértéke és a táppénzes napok száma**. Mindemellett **fokozódik az elégedetlenség**. A megszokott passzív hozzáállástól eltérően az ilyen helyzetekben **valós megoldást és önbizalom növekedést csak a cselekvés és a konfrontálódás felvállalása hozhat**.

Lendületesebb munkatempó és fokozottabb teljesítmény érhető el a problémamegoldó stratégiák tudatos elsajátítása és mindennapokban való alkalmazása során. A program egyik központi célja a résztvevők által felvetett munkahelyi konfliktushelyzetek modellezése, valamint a sikeres megoldási lehetőségek megismerése.

A feszült helyzetek megoldásában kamatoztatható készségekkel vértéphetik fel magukat, a tapasztalt szakember által vezetett programon. Az új képességek és ismeretek birtokában **a munkavállalók magabiztossága, problémamegoldó és teherbíró képessége, illetve elégedettsége növekszik, valamint mérséklődik a munkaerő vándorlás, ezzel egy időben pedig a cég piaci hatékonysága is emelkedik**.

A program célcsoportja:

Azon személyek, vezetők, akik a konfliktuskezelés, együttműködés, kapcsolattartás, személyes tulajdonságok (önismeret), kommunikáció terén praktikus módszereket szeretnének elsajátítani.

Olyan szakemberek részére ajánljuk, akik a képzés során alkalmazott ismereteket a munkahelyen, magánéletben hatékonyan szeretnék kamatoztatni.

A program során alkalmazott technikák, módszerek:

A viselkedést vizsgáló tesztek mellett az egyéni konfliktuskezelés és probléma megoldás kérdéssorral történő feltérképezése. Helyzetgyakorlatok csoportos és páros formában. Az együttműködést és feszültségkezelést növelő ismeretek. Továbbá az egyéni és csoportos munkahelyi konfliktushelyzetek mozgatórugójának felismerését, eredményes megoldását fejlesztő írásbeli, szerepjátékos, mozgásos gyakorlatok.

A program várható eredménye:

- Személyközi és csoportok közötti konfliktusok összefüggéseinek megértése által megvalósul a gyors és problémamentes együttműködés
- Nehéz munkahelyi helyzetek (harag, agresszió, elutasítás, ellenvetések, visszatérő viták) sikeres kezelése és eredményes megoldása
- Következetesség és nemet mondás által a munkatempó és a hatékonyság emelkedik
- A szakmai és egyéni határok egyértelművé válnak, ezáltal fokozódik a szervezettség és a feladatok elvégzésének eredményessége
- Elsajátítják a munkavállalók a saját igényeik és érdekeik határozott képviselését (önérvényesítés)
- Konfliktuskezelési stratégiák felismerése és megfelelő alkalmazása a problémák gyors, minőségi megoldása céljából
- A szakmai információ átadás pontosságának növelése az együttműködés erősítése céljából
- Testbeszéd pontos és egyértelmű használata eredményeképpen csökken a félreértések száma
- Növekszik a terhelhetőség

Időtartam: 2*8 óra (2 nap)

Csoportlétszám: 4-15 fő

ALAP ÁR: 60.000 Ft + áfa/fő/2 nap

Tempo Egészségpénztári tagsággal rendelkező munkáltatók részére: 20.000 Ft + áfa/fő/2*8 óra (2 nap)

Időpont: 2014. február 12. (1. alkalom), valamint megegyezés szerint

4. Stresszcsökkentés - a munka és magánélet egyensúlyának megerősítése

A stressz helyzetekkel hatékonyan megküzdőknek kiváló a teherbíró képessége, és általában irigylésre méltó egészségnek örvendenek. **A munka és magánélet kiegyensúlyozása komoly kihívást jelenthet a megterhelő és/vagy feszültséggel teli munkát végzők számára.**

A koncentrációképesség és a teljesítmény csökkenése, a hirtelen hangulatváltozások, a fáradtság, a testi panaszok az egyensúly felborulását jelzik. **A stressz kezelésért kiált,** például, amikor a dolgozók egy megterhelő időszakban hetek óta túlóráznak, beteg kollégáikat helyettesítik, az ebédidőt szakmai megbeszéléssel, ügyintézésrel töltik, vagy amikor a cégen belüli konfliktushelyzetek és sürgető határidők miatt gyomorgörcsrel érkeznek a munkahelyükre.

Az ehhez hasonló problémák esetén **eredményes megoldást nyújt a stressz csökkentésével kapcsolatos programunk.** A képzésen résztvevő munkavállalók az új ismeretek által **nem csak időt spórolhatnak, de növelhetik teljesítményüket is. Szituációs játékok során gyakorolják a különböző munkahelyi konfliktusok kezelésének hatékony módszereit** (értő figyelem, igények felvállalása, kimondása), megismerik a hatékony időbeosztás lehetőségeit, valamint a rövid relaxációs technikák alkalmazását, ezzel egy időben a saját hangulatingadozásaik megfelelő kezelését is.

A rohanó munkatempóból, illetve életmódból adódó feszültségekkel szemben **elengedhetetlen a stabil védelmi rendszer kialakítása.** Így egy egészséges kollégával több dolgozik a cégnél, továbbá kevesebb idő szükséges egy-egy munkafolyamat elvégzésére. A dolgozók részéről nem csupán a negatív hatások kiszűrése és megoldása lesz sikeresebb, **hanem a munkahelyen és a magánéletében csökken a konfliktusok száma,** könnyebben alakítanak ki bizalmas kapcsolatot.

A programon tehát **olyan készségekkel, életvezetési stratégiákkal bővül a résztvevő munkavállalók tudástára, mellyel növekszik a motiváció, csökken a kifáradás mértéke.** Az új ismeretek által a szakemberek eredményesebben képesek a munkahelyi feladatokat teljesíteni, az értékes szakmai és személyes kapcsolatokat megteremteni, és a feszültséget okozó problémákat megoldani.

A program célcsoportja:

Feszültséggel teli munkát végző szakemberek, valamint kinevezés előtt álló vezetők. Továbbá minden olyan munkavállaló, akinek fontos az egészsége és a személyes sikeressége.

A program során alkalmazott technikák, módszerek:

A viselkedést vizsgáló tesztek és teljesítménynövelést segítő technikák mellett az egyéni stressz tényezők és feszültségkezelés kérdéssorral történő feltérképezése. Rövid relaxációs technikák tanítása. Koncentrációt fejlesztő és helyzet gyakorlatok csoportos és páros formában. Az együttműködést és konfliktuskezelést növelő ismeretek átadása. Valamint az egyéni és csoportos munkahelyi feszültségek felismerését, kezelését, továbbá a problémák kreatív megoldását fejlesztő írásbeli, szerepjátékos, mozgásos gyakorlatok.

A program várható eredménye:

- A koncentrációképesség és munkavégzési hatékonyság növekedés
- Lehangoltság, hangulatváltozások kezelése az új ismeretek megtapasztalása által
- Csökken a döntéshozás nehézsége, illetve a túlterheltség érzése
- A kifáradás csökkenése miatt várhatóan mérséklődik a hosszú szünetek és a megbetegedések miatt kieső munkaidő
- A konfliktusok helyett egyenes, hatékony kommunikáció a munkavállalók között
- Pontosabb információáramlás a kollégák között, ezáltal pedig gyorsabb és pontosabbá válik a munkafolyamatok elvégzése

Időtartam: 2*8 óra (2 nap) vagy 4*4 óra (4 alkalom)

Csoportlétszám: 4-15 fő

ALAP ÁR: 60.000 Ft + áfa/fő/2*8 óra vagy 4*4 óra

Tempo Egészségpénztári ár: 20.000 Ft + áfa/fő/2*8 óra vagy 4*4 óra

Időpont: 2014. január 29. (1. alkalom), valamint megegyezés szerint

5. Esetmegbeszélés és probléma megoldás közvetítéssel

A vezető beosztásban dolgozók körében kimondatlan igény egy bizalmas tanácsadó jelenléte az akadályokkal való megküzdés során. Szinte lehetetlen küldetés egyszerre elismert, sikeres vezetőnek lenni, és a stressz, valamint a felgyorsult információáramlás mellett megfelelően irányítani a szervezeti folyamatokat, mindemellett még egészségesen is élni. **A munka és magánélet kiegyensúlyozása továbbá a felelősség megosztásának hiánya komoly terheltséget jelent a vezetők számára.** Nehéz megtalálni azt a bizonyos arany középutat. A rendszeres, szakértői konzultáció rendkívüli erőforrást jelent egy stresszel teli munkakört ellátó személy számára. A feltorlódozó problémaáradat, továbbá a visszatérő „problémagócok” hatástalanításakor a heti rendszerességgel tartott csoportos megbeszélés vagy az egyéni szaktanácsadó nem mindig hoz sikeres megoldást.

A szervezetben felmerülő nehézségek hatékony és tartós megoldásában új és eredményes módszernek bizonyul a bizalmi alapon működő esetmegbeszélő csoport. Itt a vezetők és szakemberek **egy időben több új nézőpontot és útmutatást is kaphatnak** a szakmai vagy emberi konfliktusok, félreértések, problémák rendezéséhez. Nem csupán a kollégáival, feletteseivel, hanem **külső cégektől érkező szakemberekkel konzultálhat. Új ismereteket szerezhet** más szervezetek által alkalmazott problématerületekről és azok megoldási lehetőségeiről. A csoporttól reális, elfogulatlan visszajelzést kap fennakadását tekintve. Ez a mai munkahelyeken belül ritkán megvalósítható, például a problémában való személyes érintettség, a baráti vagy a megromlott kollegiális kapcsolat miatt.

Ilyenkor a szakember által vezetett esetmegbeszélésen a cél (kétszer hatvan perc alatt) az adott résztvevő(k) számára komoly akadályt jelentő, a cégen belül felmerült problémák és a visszatérő gócpontok megoldása vagy új megoldási lehetőségek felkutatása. **Az esetmegbeszélés alkalmazható olyan elmérgesedő konfliktus- vagy problémahelyzetben, amikor például a kollégák között a rendszeres félreértések vagy az információ átadás hiánya miatt megromlik a kapcsolat.** Ennek eredményeképpen az elégedetlenség fokozódik, csökken a teljesítmény, növekszik a kilépők száma.

A megbeszélést megelőzően a **jelentkezők egy előre megadott kérdéssorra válaszolva leírják a problémahelyzetet.** A találkozáson az adott helyzet bemutatását követően a résztvevők elmondják a megoldási javaslataikat és a hasonló helyzettel kapcsolatos ismereteiket.

Ehhez hasonló esetmegbeszélő módszert alkalmaznak például a banki, tanácsadói területen dolgozók, de akár az orvosok, pszichiáterek, reklámmal és értékesítéssel foglalkozó vezetők. Az esetmegbeszéléssel összekapcsolt problémamegoldás eredményeként a vezetői feladatkörben dolgozó szakemberek **növelhetik saját teljesítményüket, csökkenthetik az elmérgesedő vitákat, a félreértések számát, valamint az általuk vezetett csapat sikerességét fokozó, új módszereket sajátíthatnak** el és adhatnak át beosztottjaiknak.

A program célcsoportja:

A vezetői felelősségkörrel rendelkező szakemberek. Azon személyek részére ajánljuk, akik eredményes megoldásokat igényelnek a visszatérő problémák esetében, illetve a feszültséget okozó akadályok hatékony, gyors kezelésében.

A program során alkalmazott technikák, módszerek:

Az akadályt jelentő probléma feltérképezése (előre elküldött kérdéssorral). A megbeszélésen egyéni és csoportos visszajelzés, helyzetgyakorlatok a kérdéses esettel kapcsolatban. A probléma megoldását eredményező viselkedéselemző módszerek, ismeretek megosztása. Továbbá a feszültséget okozó hiányok, igények feltárása, visszajelzése. Ösztönzés, valamint támogatás a lehetséges döntések egyikének felvállalása és megvalósítása irányában.

A program várható eredménye:

- Csökken a munkahelyi stressz a felelősség megosztása és hatékony probléma megoldás következtében
- Munkahelyi konfliktusok békés kezelése az új ismeretek és helyzetgyakorlatok során elsajátítható technikák által
- Saját csapaton belüli együttműködés növelése, és az elmérgesedő viták számának csökkenése
- Gyorsabb munkatempó és minőségi feladatvégzés a felelősségvállalás erősödése és a határok meghúzásának eredményeként
- Érzelmi túlterheltség mérséklődik, csökken a táppénzes időszakok száma
- Erősödik a szakmai önbizalom

Időtartam: havonta kétszer, 8 *120 perc (8 alkalom)

Csoportlétszám: 5-10 fő

ALAPÁR: 60.000 Ft + áfa/8 alkalom

Tempo Egészségpénztári ár: 20.000 Ft + áfa /8 alkalom

Időpont: megegyezés szerint

6. Csapatépítés - Bizalom és önbizalom erősítése

A cégek valódi ereje az összetartó, ütőképes, jól szervezett csapaton áll. **Hiába a felkészültség, a szakértelem és az előléptetés, ha az információt nem adják át egymásnak a kollégák.** Avagy az egyes területeken dolgozó vezetők és beosztottak képtelenek együttműködni egymással a személyes feszültségek, ellentétek miatt. Nemzetközi kutatások is kimutatták, hogy a fizetésemelést követő két- három hónap elteltével ismét mérséklődik a teljesítmény és a boldogság szint.

Az összefogás fokozása és a pontos információ átadás elengedhetetlen, például egy nagyobb csoportot érintő változás bevezetése esetén. Gyakran a kollégák fel sem ismerik, hogy egy-egy döntésükkel, megnyilvánulásukkal olyan akadályt gördítenek a feladatok megoldása elé, melynek kijavítása – amellet, hogy rendkívül bosszantó – rengeteg értékes időt, napokat, sőt, heteket vesz igénybe.

A csapatszellem erősítését célzó programunk kézzelfogható tapasztalatszerzésen keresztül vezet a probléma megoldás fejlődéséhez, a résztvevők jobb önismeretéhez és a zökkenőmentes együttműködéshez. A csapatépítés során ötvözzük a mozgásos kültéri és beltéri gyakorlatokat, a szerepjátékokat, továbbá a tudatos megismerést, kreatív probléma megoldást és egyéni felelősségvállalást növelő páros és csoportos gyakorlatokat.

A részvevő munkavállalói csoportban az általunk kínált csapatépítő **programot követően növekedésnek indul az elköteleződés, a bizalom és a motiváció, illetve csökken a lemorzsolódás, konfliktusok száma.** Természetesen az érintett (cég)csoport tagjainál tapasztalható szervezethez való kötődés erősödése, a gyors és minőségi együttműködés és információáramlás, illetve a rendezett időbeosztás hosszútávon a szakmai és a munkáltatói eredményességet is növeli.

A program célcsoportja:

Olyan munkáltatók és munkavállalói csoportok, akik szeretnék növelni a piaci hatékonyságukat és lendületüket az emberi erősségek, képességek és lehetőségek kiaknázása által.

A csapatépítő program további részleteiről (helyszín, tartalom, ár, létszám) az előzetes igényfelmérést követően tudunk további tájékoztatást nyújtani.

A program során alkalmazott technikák, módszerek:

A viselkedést vizsgáló tesztek és teljesítménynövelést segítő technikák mellett helyzetgyakorlatok csoportos és páros formában. Az együttműködést és konfliktuskezelést, valamint az egyéni és csoportos munkahelyi feszültségek kezelését fejlesztő módszerek. A kreatív problémamegoldást fejlesztő írásbeli, szerepjátékos, mozgásos kültéri és beltéri gyakorlatok, feladatok.

A program várható eredménye:

- Együttműködés és bizalom erősítése, ezáltal a munkafolyamatok gyorsabb megértése és pontosabb elvégzése
- Kommunikáció javítása, felelősségvállalás erősítése és a szakmai és személyes feszültségek csökkenése
- Csapaton belüli konfliktusok feloldása a szituációs gyakorlatok segítségével
- Csapatszerepek tisztázása, erősségek feltérképezése, ezáltal az értékes munkaerő megtartása, motiválása
- A csapaton belül fejlesztendő területek feltárása kérdéssor és viselkedéselemző helyzetgyakorlatok segítségével
- Csapatszellem erősítése
- Eredményesebb változás és kifogás kezelés az új ismeretek alkalmazása által

Időtartam: 8 *60 perc (1 nap) vagy 2*8 óra (2 nap)

Csoportlétszám: 8-20 fő

Részvételi díj: Egyéni megbeszélést és igényfelmérést követően adunk árajánlatot Önnek.

A csapatépítés időtartama jellemzően 1 nap igényfelmérés + 1 nap tréning.

Időpont: megegyezés szerint

TEMPO EGÉSZSÉGPROGRAMOK KÍNÁLATA ÉS KEDVEZMÉNYEK MUNKÁLTATÓK RÉSZÉRE

KEDVEZMÉNYEK				
	ALAP ÁR (Magánszemélyek és munkáltatók részére)		TEMPO EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI ÁR (Tempo Egészségpénztári tagsággal rendelkező munkavállalók és munkáltatók részére)	
	Kedvezmény feltétele		Kedvezmény feltétele	
Munkáltató	3 vagy több Tempo Egészségpénztári tagsággal rendelkező munkavállaló, részvételi összköltségét tekintve	70%	3 vagy több munkavállaló részvételi összköltségéből, ha minden résztvevő Tempo Egészségpénztári tagsággal rendelkezik	40%
	5 vagy több munkavállaló részvételi összköltségéből	10%	3 vagy több munkavállaló részvételi összköltségéből	30%

1. Munka –magánélet egyensúly program

Időtartam: 8 *60 perc (1 nap)

Csoportlétszám: 4-15 fő

ALAP ÁR: 30.000 Ft + áfa/fő/nap

Tempo Egészségpénztári tagsággal rendelkező munkáltatók részére: 10.000 Ft + áfa/fő/nap

Időpont: 2014. január 31., 9:00-17:00

2. Karrier és életpálya tervezés

Időtartam: 8 *60 perc (1 nap)

Csoportlétszám: 4-15 fő

ALAP ÁR: 30.000 Ft + áfa/fő/nap

Tempo Egészségpénztári tagsággal rendelkező munkáltatók részére: 10.000 Ft + áfa/fő/nap

Időpont: megegyezés szerint

3. Konfliktuskezelés és hatékonyságnövelés a munkahelyen

Időtartam: 2*8 óra (2 nap)

Csoportlétszám: 4-15 fő

ALAP ÁR: 60.000 Ft + áfa/fő/2 nap

Tempo Egészségpénztári tagsággal rendelkező munkáltatók részére: 20.000 Ft + áfa/fő/2*8 óra (2 nap)

Időpont: 2014. február 12. (1. alkalom), 9:00-17:00

4. Stresszcsökkentés - a munka és magánélet egyensúlyának megerősítése

Időtartam: 2*8 óra (2 nap) vagy 4*4 óra (4 alkalom)

Csoportlétszám: 4-15 fő

ALAP ÁR: 60.000 Ft + áfa/fő/2*8 óra vagy 4*4 óra

Tempo Egészségpénztári ár: 20.000 Ft + áfa/fő/2*8 óra vagy 4*4 óra

Időpont: 2014. január 29. (1. alkalom), 9:00-17:00

5. Esetmegbeszélés és probléma megoldás közvetítéssel

Időtartam: havonta kétszer, 8 *120 perc (8 alkalom)

Csoportlétszám: 5-10 fő

ALAPÁR: 60.000 Ft + áfa/8 alkalom

Tempo Egészségpénztári ár: 20.000 Ft + áfa /8 alkalom

Időpont: megegyezés szerint

6. Csapatépítés - Bizalom és önbizalom erősítése

Időtartam: 8 *60 perc (1 nap) vagy 2*8 óra (2 nap)

Csoportlétszám: 8-20 fő

Részvételi díj: Egyéni megbeszélést és igényfelmérést követően adunk árajánlatot Önnek.

A csapatépítés időtartama jellemzően 1 nap igényfelmérés + 1 nap tréning.

Időpont: megegyezés szerint