



Mentális és fizikai jóllét: A munkavédelem új dimenziója

Szokács Andrea – ZenZone Wellbeing Kft. ügyvezető

Kik vagyunk?



zenzone

Zámbó Márta komplex coach és **Szokács Andrea**
közgazdász vagyunk.

Közös **misszió**nk, hogy elérhetővé tegyük a
vállalati jóllétet mindenki számára.

Hiszünk abban, hogy az **önismeret és önfejlesztés**
tanulható, átadható, és a teljes csapat számára
elsajátítható.

Számunkra a **személyes jóllét** azt jelenti, hogy
minden területen **önmagunk legjobb verzióját**
hozzuk elő – egyénileg és csapatként is.





Mi az a ZenZone?



Egy **innovatív, online és offline** vállalati wellbeing program amely **preventív munkavédelmi programként** is használható.

A ZenZone hiteles megoldásokat kínál a munkatársak fizikai, szellemi és mentális egészségének, jóllétének kialakítására, fenntartására és a **biztonságos, balesetmentes munkakörnyezet megteremtésére.**





A munkavédelem hagyományos és új megközelítése

Egy kis statisztika

Az Európai Bizottság 2023-as közleménye szerint a Covid előtt az Európai Unióban mintegy **84 millió embert** érintettek **mentális egészségi problémák**, ami az EU GDP-jének több mint 4%-át kitevő, **600 milliárd eurós költséget jelentett évente.**

Mentális problémákból fakadó balesetek

- ✓ Figyelmetlenségből és multitaskingból fakadó balesetek
- ✓ Reflex- és reakcióidő csökkenése miatti balesetek
- ✓ Túlterheltségből és kimerültségből adódó balesetek
- ✓ Indulatkezelési problémák okozta balesetek

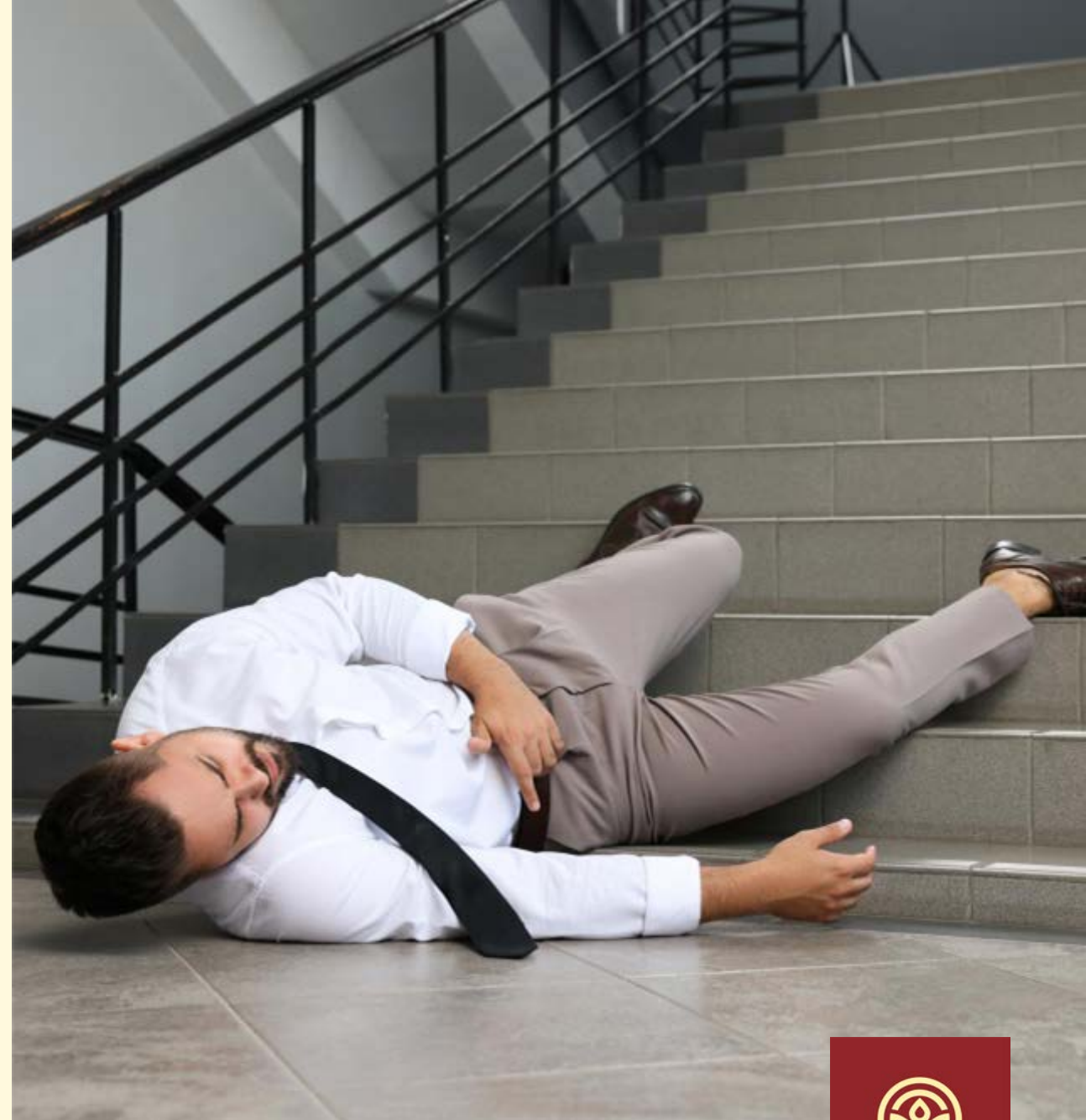
Hagyományos megközelítés

Fizikai biztonságra fókuszál -
védőfelszerelések, biztonsági
előírások, munkahelyi szabályzatok

Reaktív szemlélet – a balesetek
utólagos kezelése, kivizsgálása.

Külső tényezők védelme – környezet,
gépek, eszközök biztonságának
biztosítása.

Munkavédelmi oktatások szervezése



Új (ZenZone) megközelítés: prevenció

Mentális állapot és fókusz szerepe
a munkavédelmi kockázatok
csökkentésében.

Proaktív szemlélet – a balesetek
megelőzése a munkavállalók
mentális és érzelmi állapotának
javításával.


Belső tényezők fejlesztése –
stresszkezelés, koncentráció
növelése, hatékonyabb
munkavégzés.



Konklúzió

A mentális és fizikai jóllét javítása
**növeli a munkavállalók
fókuszáltságát és csökkenti a
figyelmetlenségből adódó
balesetek kockázatát**, ezáltal
hozzájárul a hatékonyabb
munkavédelemhez.





A ZenZone megoldása: munkahelyi wellbeing tréningek

Csapatoknak szóló wellbeing tréningek, workshopok

- ✓ Egyszerű, alkalmazható gyakorlatok a napi rutinban
- ✓ A mentális-érzelmi és fizikai jóllét javítása
- ✓ A fókuszáltság javítása
- ✓ Hatékonyság növelése
- ✓ Önismeret fejlesztése
- ✓ Gyakorlati eszközök és megoldások
- ✓ Én-hatékonyság növelése
- ✓ Stresszkezelés és közérzetjavítás
- ✓ Belső erőforrások tudatosítása
- ✓ Személyre szabott képzés



Vezetőknek szóló wellbeing tréningek és workshopok

- ✓ A vezető szerepe a munkavédelemben
- ✓ Biztonságos és hatékony munkakörnyezet kialakítása
- ✓ Fókusz és stresszkezelés vezetőként
- ✓ Mentális és érzelmi stabilitás növelése
- ✓ Vezetői eszköztár bővítése munkavédelmi szempontból
- ✓ A balesetmentes munkakörnyezet elősegítése





**Milyen az ideális
munkahely a XXI.
században?**

Felszabadult, jól érzik magukat a kollégák, összetartó kollektíva, lojalitás!

- ✓ Kevesebb baleset, nagyobb biztonság
- ✓ Növekvő hatékonyság
- ✓ Alacsonyabb fluktuáció
- ✓ Jobb csapatmunka és együttműködés
- ✓ Pozitív munkáltatói márka
- ✓ Fenntartható teljesítmény

**A munkahelyi jóllét nem luxus,
hanem versenyelőny**







Köszönöm a figyelmet, várom a kérdéseket!

Szokács Andrea

+36 70 682 5975

www.zenzone-wellbeing.com

