

MENTÁLNE ZDRAVIE & WORK LIFE BALANCE

Zora Vypušťáková a Ľubomír Vypušťák

www.priestor.plus



Koučing – mentoring – etikoterapia - mediácia

Bratislava 10.10.2024

Čo je mentálne zdravie

WHO:

- Emocionálna a duševná pohoda
- spokojnosť so životom,
- využívanie schopností a potenciálu,
- zvládanie bežného stresu a problémov,
- ale aj neprítomnosť duševnej poruchy.



Pozitívna psychológia / holistický

prístup:

- schopnosť užívať si život
- rovnováha medzi činnosťami a úsilím
- psychologická flexibilita,
- kľúč k naplnenému životu
- dynamický proces, cesta sebazoznania



Subjektívne vnímanie:

- Schopnosť efektívne zvládať stresové situácie
- Udržiavať zdravé vzťahy so svojimi blízkymi a priateľmi
- Cítiť sa šťastný a spokojný sám so sebou
- Nájsť zmysel a poslanie vo svojom živote



Čo rozhoduje

- Ako sa vyrovnávame s vlastnými emóciami
- Ako sa staráme o svoju psychickú pohodu
- Ako reagujeme na nové zážitky a výzvy



Čo nás ovplyvňuje 1.

- Fyzické zdravie
- Životné udalosti
- Stres
- Kvalita vzťahov

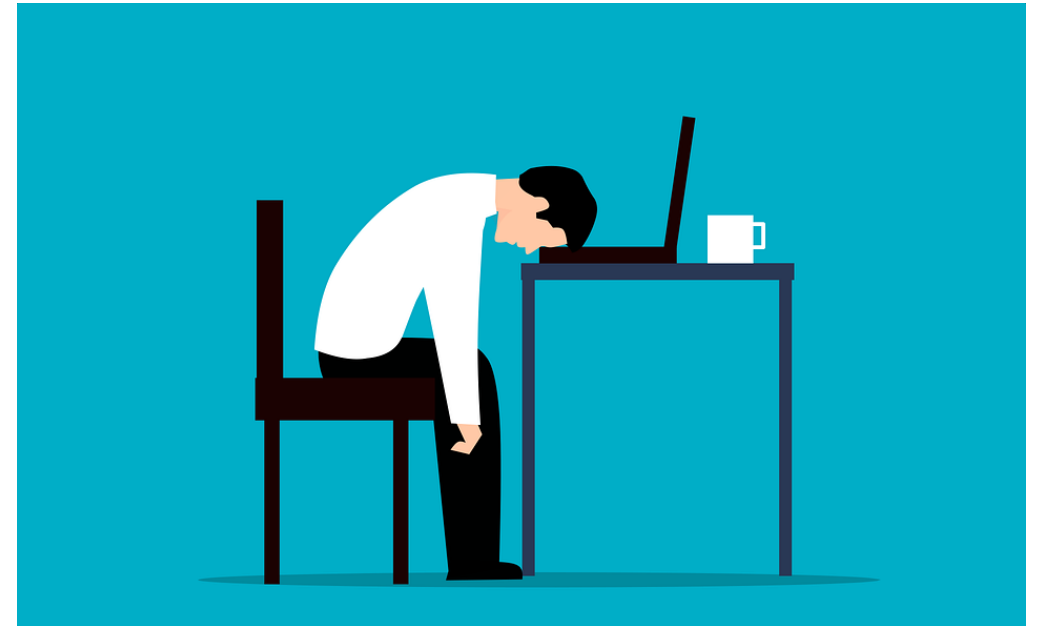


Čo nás ovplyvňuje 2.

- Životný štýl
- Konzumácia návykových látok
- Prostredie
- Miera ovládania emócií a schopnosť s nimi pracovať

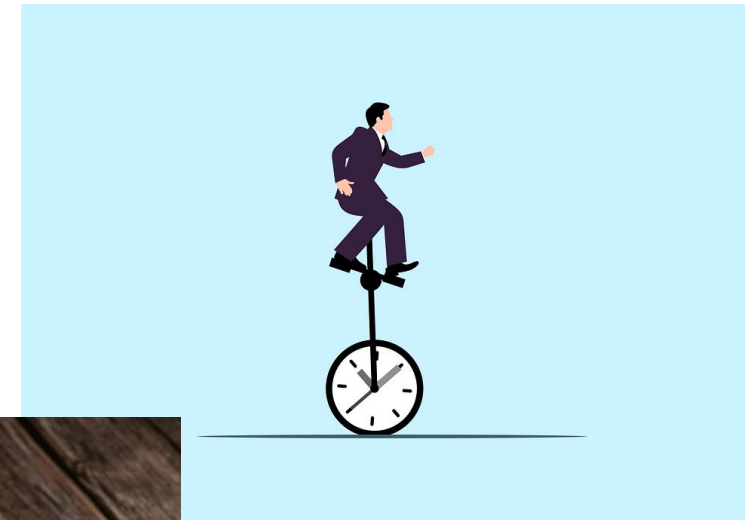


- Pocit smútku alebo beznádeje
- Opakujúca sa alebo pretrvávajúca úzkosť
- Abnormálny spánok
- Sociálna izolácia
- Problémy s koncentráciou a pamäťou
- Strata energie



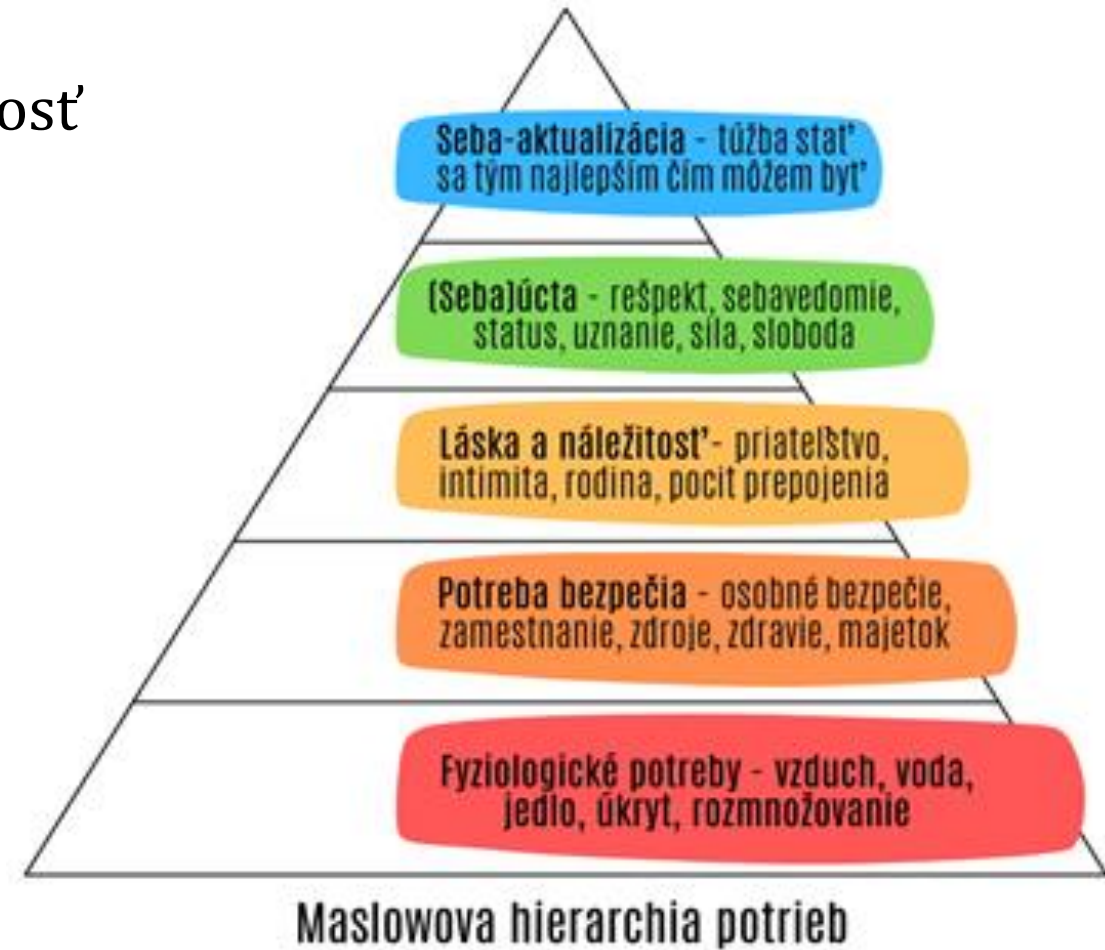
Work - life balance

- Nekonečná pracovná doba vs. dovoliť si žiť vlastný život
- Kratší pracovný čas za menej peňazí ?
- 4-dňový pracovný týždeň
- Možnosť sebarealizácie
- Zmysel života, well - being



Well - being = dobré bytie, blaho

- Finančná sloboda či čerstvá zamilovanosť nezaručí dlhodobý well - being
- Well-being ako zručnosť má 3+
 - väčšia spokojnosť v práci
 - lepšie zvládanie stresu
 - vyššia produktivita



Uvoľnenie napätia, tlaku a odporu



- Duševná hygiena- ráno, večer
- Kam sústredíme myšlienky, tam zameriavame pozornosť a to sa nám deje
- Uvoľnenie v prijatí aj na úrovni tela



- Ako sa presadiť
- Čo je pre mňa úspech, zmysluplná práca
- Opakuje sa mi životná situácia
- Zdroje sebavedomia, sily, ...
- Ako zredukovať stres a zvýšiť energiu
- Zlepšenie vzťahov na pracovisku



- Pravidelné stretnutia so psychológom, koučom alebo mentorom
- Supervízia k pracovnej roli
- Nepravidelné stretnutia (intervencie)
- Skupinové sedenia
- Team building

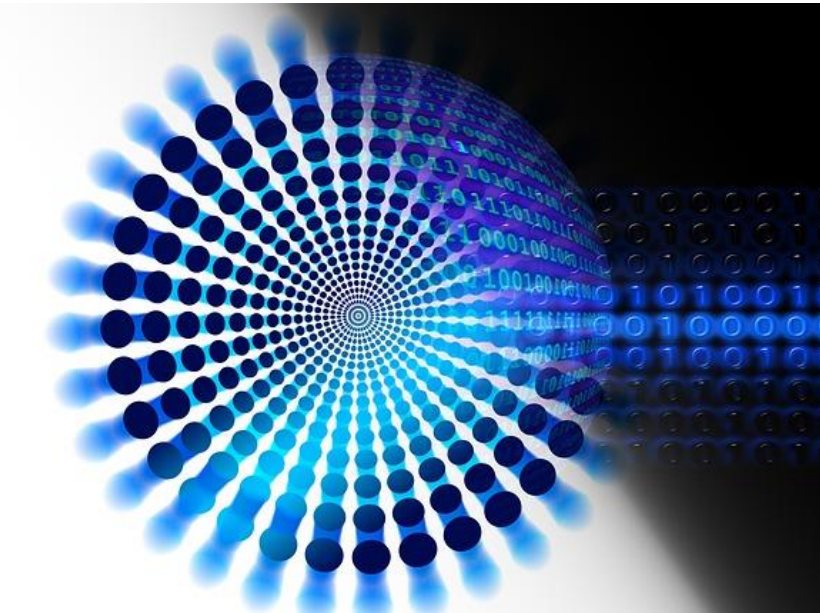


Koho kontaktovať a kde hľadať odbornú pomoc?

- Kouč, Mentálny tréner, mentor, supervízor
- Psychológ alebo psychoterapeut
- Psychiater
- Firemný ombudsman
- Obvodný/praktický lekár
- Telefónne tiesňové linky



- Obrázky k textom:
- Pixabay, Pexels - free database



Ďakujeme za pozornosť



JUDr. Mgr. Zora Vypušťáková

Ing. Ľubomír Vypušťák

Koučing – mentoring – etikoterapia – mediácia

PRIESTOR PLUS s.r.o.

www.priestor.plus

office@priestor.plus

tel: Zora +421 907 801 919, Ľubomír +421 907 745 607