

A munkaképesség támogatása egyéni konzultációval

Gábor Edina

Egészségfejlesztő szakpszichológus

2024.02.14.

A munkaképesség menedzsment

- A szervezeti típusú beavatkozások
- A munkavállalók támogatása
- Mindkét megközelítés fontos a munkaképesség menedzsmentben

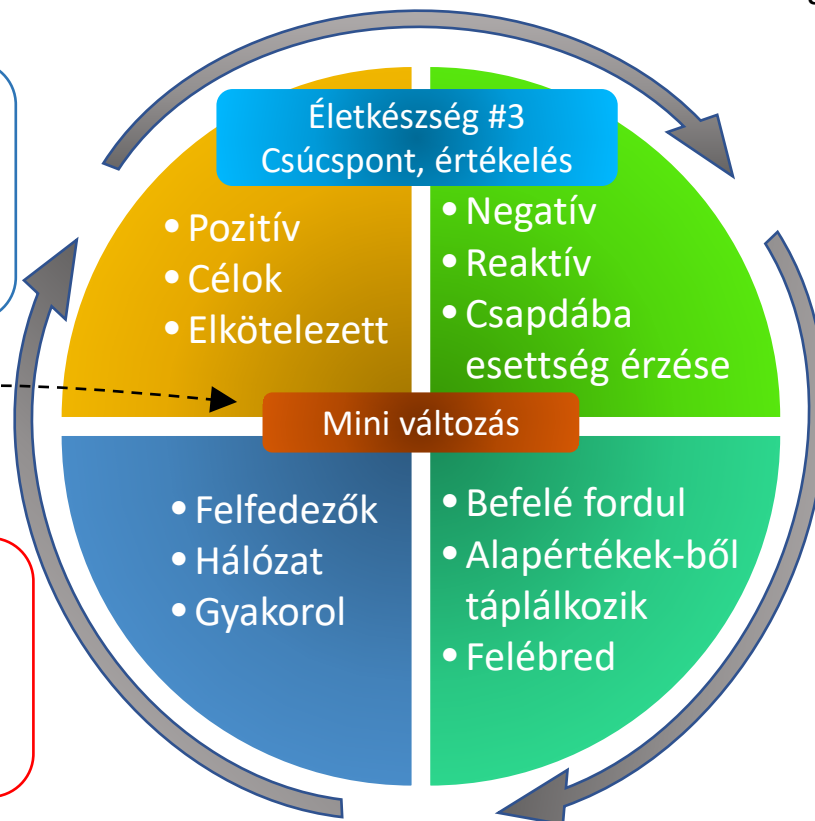
A munkaképesség támogatása egyéni konzultációval

Modellek:

- Életátmenet – életfejezet
- I GROW
- IKIGAI
- Motivációs interjú
- Munkaképességi kerék

A tanácsadásban és az egészségfejlesztésben használt modellek

Életátmenet – Életfejezet



Töréspont/Válaszút:
Kezdeményező-
képtelenség, hanyatlás,
kitartás, csapdába
esettség és harag érzése

A kiábrándult
én

2. szakasz
Csüggedés

2. szakasz

Életkészség #4:
A csüggedés kezelése; a
fejezet életben tartása

Életkészség #5:
Kiszelektálás

Életkészség #6:
Egy vég, egy „pici
halál”, elengedés

3. szakasz
Bebábozódás

A belső én

3. szakasz

Életkészség #8:
Gyógyulás, önmagába
befektetés, befelé
fordulás, töprengés, új
önazonosság
megtalálása, spirituális
felfedezés, megújulás

A hősi én

1. szakasz
Teljesítmény

1. szakasz

Életkészség #2:

Terv, munka,
kitartás, célok,
eredmény

Életkészség #1:

Álmodik újra, új
kezdet

Életkészség #7:

Mini változás: A fejezet
átstrukturálása

4. szakasz
Készenlét

A szenvedélyes
én

4. szakasz

Életkészség #10:

Kísérletez, felfedez,
hálózat, kreatív,
tanul és gyakorol, új
prioritások
kijelölése

Életátmenet –

Személyes újrászerveződés és újjáéledés az életfejezetek között

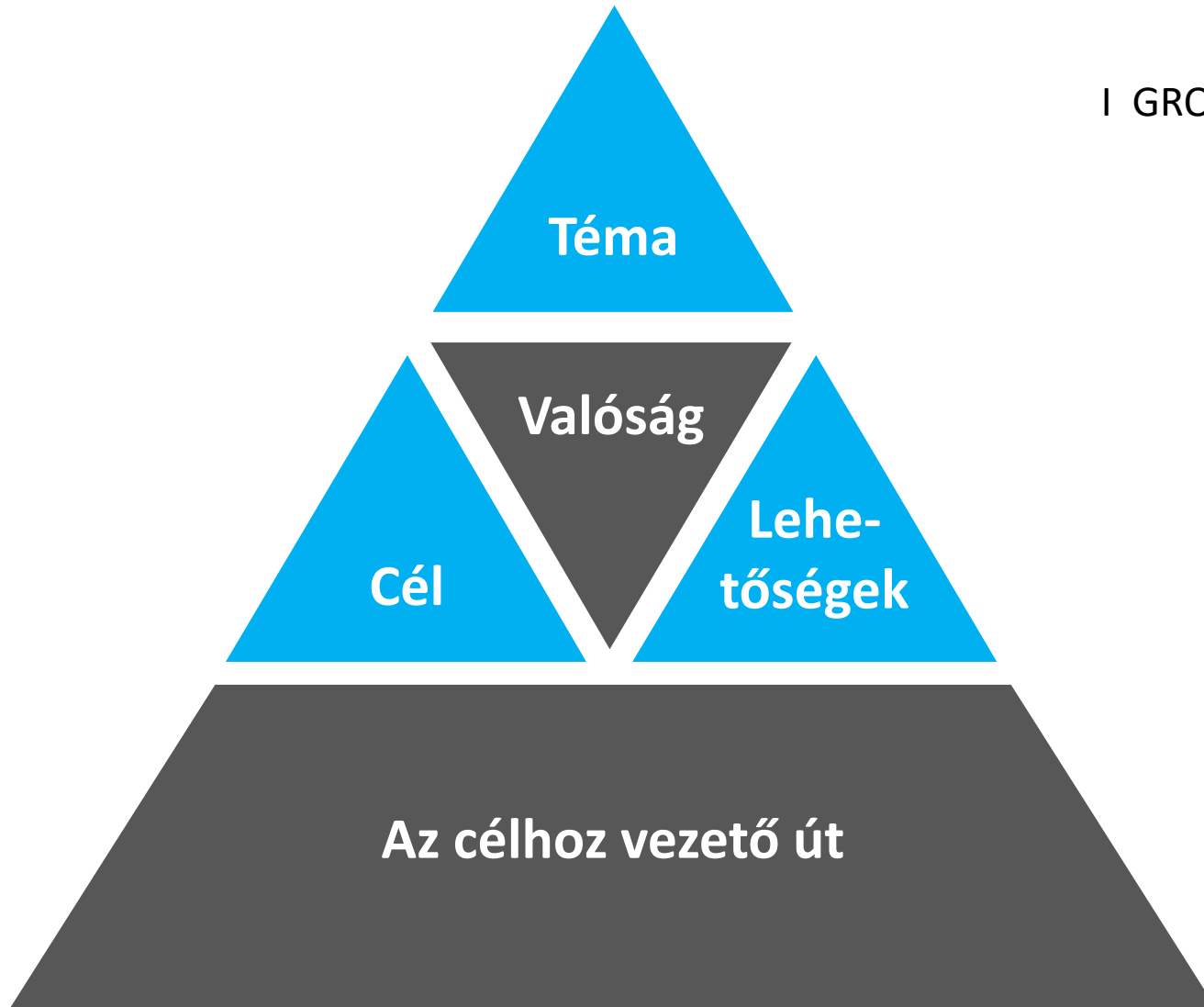
Életkészség #9:

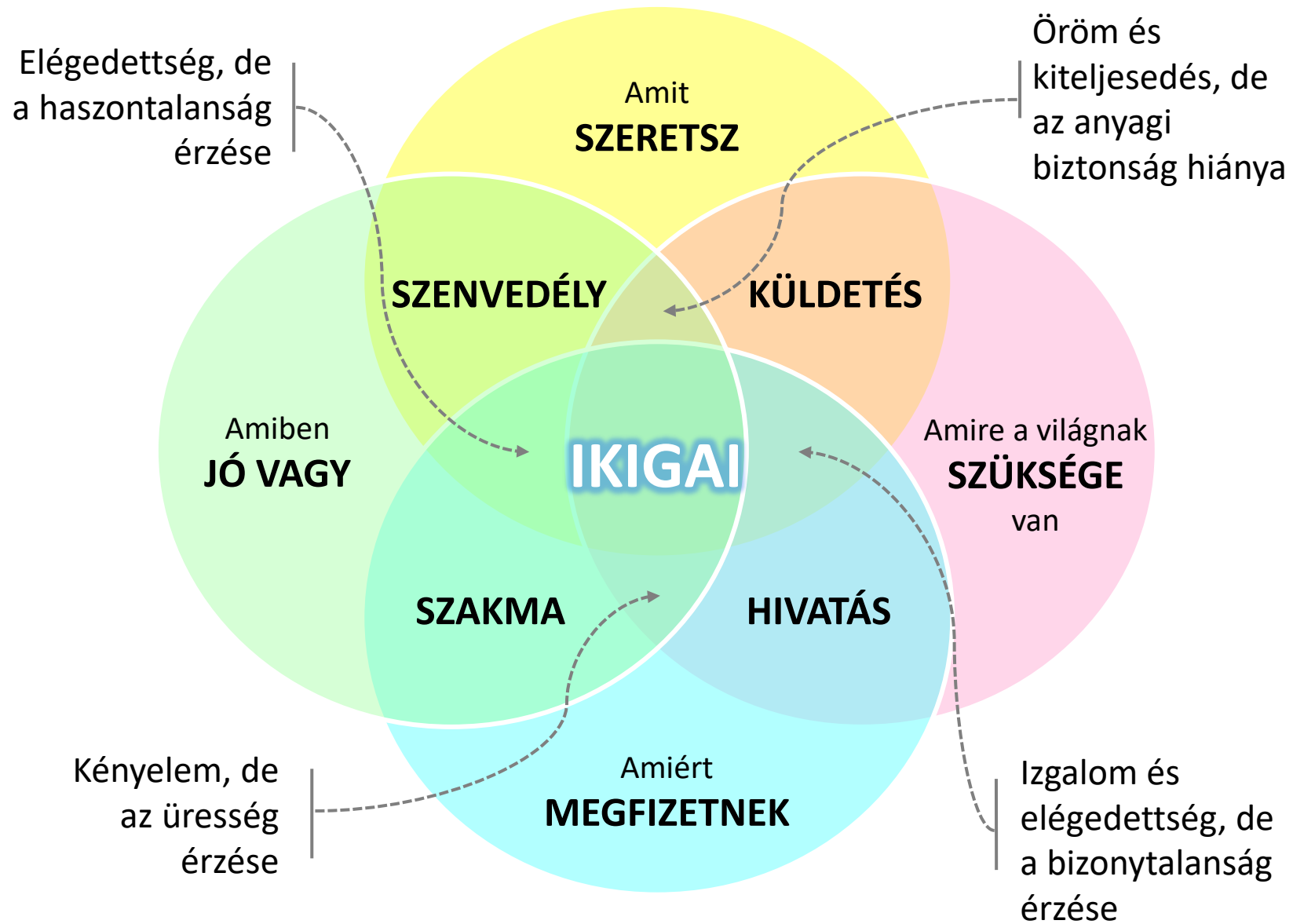
A belső rugalmas
alkalmazkodóképesség
megőrzése

Fordulópont:

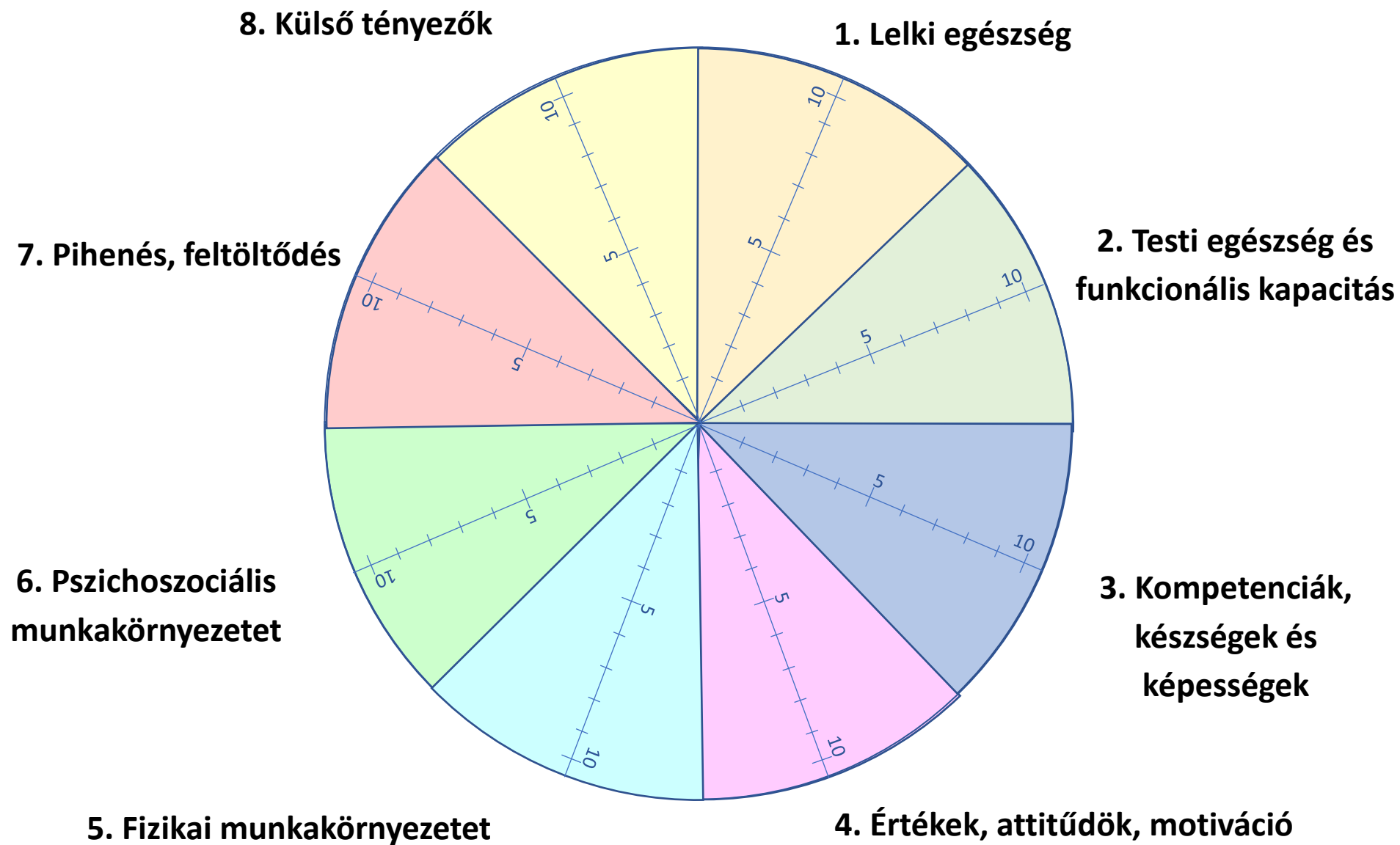
Új céltudatosság és szenvedély érzés:
A bizalom, a béke és az elragadtatás új
érzése

I GROW modell





Munkaképességi kerék



A munkaképesség szintje szerinti beavatkozások

| A munkaképesség szintje | Teendő |
|-------------------------|---------------|
| Gyenge/kritikus | Helyreállítás |
| Mérsékelt | Fejlesztés |
| Jó | Támogatás |
| Kiváló | Megőrzés |

Köszönöm megtisztelő figyelmüket
és
kiváló munkaképességet kívánok

Gábor Edina

edina.gabor.psy@gmail.com