



**MILTON**  
**KONFERENCIÁK**

**INNOVATÍV HR MEGOLDÁSOK**

6. évad 2024.

Innovatív HR Megoldások –  
**Humánerőforrás menedzsment**  
gyorsan változó környezetben

# A HR szerepe a dolgozók mentális egészségének védelmében

**2024. január 25. 15:30 – 18:00 h**

**személyes megjelenésű (offline) konferencia**

# A HR szerepe a dolgozók mentális egészségének védelmében



MILTON  
KONFERENCIÁK

INNOVATÍV HR MEGOLDÁSOK

2024. január 25.

15:30-18:00 h

Milton Friedman Egyetem

Budapest, III. Kelta u. 2

## PROGRAM

15:30 – 15:35 köszöntők (Milton, HSZOSZ)

15:35 – 16:30 plenáris előadások

- Prof. dr. habil **Bencsik Andrea**, Pannon Egyetem, Selye János Egyetem: **Technostressz, mint kockázati tényező a munkahelyen**
- **Kerékgártó Laura**, Soneas Vegyipari Kft: **Pszichológust vagy futócipőt adjunk a munkavállalónak?** (Legjobb gyakorlatok a munkahelyi egészségfejlesztésben)
- **Faragó István**, Wellbeing Szövetség: **Miért a munkavállalók fizikai és mentális egészsége az alapja a fenntartható gazdasági és társadalmi fejlődésnek?**

16:30 – 16:40 szünet

16:40-18:00 két párhuzamosan zajló, választható workshop

- **Faragó István**: **Hogyan építsünk támogató és befogadó munkahelyi környezetet, az egyéni és a közösségi igényeket figyelembe véve?**
- **Kerékgártó Laura**: **Mentális egészségünk a munkahelyen** (Változásmenedzsment workshop)

# Előadók és előadás ajánlók

A HR szerepe a dolgozók mentális egészségének védelmében

2024. január 25. 15:30 – 18:00 h

személyes megjelenésű (offline) konferencia



## Technostressz, mint kockázati tényező a munkahelyen

**Előadó:**

**Prof. dr. habil Bencsik Andrea**

A közgazdaságtudomány kandidátusa, gazdálkodás és szervezéstudományok PhD, a veszprémi Pannon Egyetem és a komarnoi Selye János Egyetem egyetemi tanára. Fő oktatási-kutatási területe a HR, szervezeti viselkedés, szervezetfejlesztés, változásmenedzsment. Évtizedek óta kiemelten a tudásmenedzsment témakör kutatásával foglalkozik, melynek során a tudásmenedzsment rendszerépítés feltételei oldaláról közelítve került a kutatásai középpontjába a munkatársi és vezetői viselkedés a technostressz hatásait mérlegre téve. Számos folyóiratcikk, tudományos monográfia, szakkönyv, konferencia előadás fűződik nevéhez.

### Előadás ajánló:

A technikai felkészültség, a digitális kompetenciák területén egyre nagyobb elvárások jelentkeznek a munkatársakkal szemben. A kutatás célja volt megtalálni a technostressz leghangsúlyosabb kockázati tényezőit, melyek fenyegetik a munkatársak kiegyensúlyozott teljesítményét a munkahelyen, a személyközi és személytelen bizalmat, és a munka-magánélet összehangolásának lehetőségét. Az előadás az eredmények esszenciáját mutatja be, mely segítséget jelentenek a vezetők és döntéshozók számára, rámutatva, mely kockázati tényezőkre érdemes a figyelmet koncentrálni.

Miért a munkavállalók fizikai és mentális egészsége az alapja a fenntartható gazdasági és társadalmi fejlődésnek? (előadás)



**Előadó:**

**Faragó István,**

Stressz-M alapítója, Wellbeing Szövetség Elnöke, Remente App magyarországi képviselője  
okl. Egészségfejlesztő, mentálhigiénés szakember,  
közgazdász.

13 évet dolgozott az FMCG szektorban(Nestlé Hungária Kft.) ebből 9 évet vezető beosztásban.

2009 óta foglalkozik szervezetfejlesztéssel, stressz-menedzsmenttel, munkavállalói jóllét programok kialakításával és vállalati egészségfejlesztéssel. Jelenleg saját cégét a Stressz-M-et vezeti, melyben egy általuk kifejlesztett online rendszerrel segítségével pszichoszociális kockázatokat mérnek fel kis és nagyvállalati körben. A felmérésből kapott és a vállalatnál elérhető információk alapján pedig egészségfejlesztési terveket állítanak össze és valósítanak meg.

Továbbképzéseket tart munkavállalói jóllét és mentális egészség témában A Wellbeing Szövetség alapítója és vezetőjeként folyamatosan kutatja az elérhető egyéni és vállalati jólléti/wellbeing megoldásokat.

Hogyan építsünk támogató és befogadó munkahelyi környezetet, az egyéni és a közösségi igényeket figyelembe véve? (workshop)

**Előadás és workshop ajánló:**

Van egy uralkodó ideológia, mi szerint az ember természeténél fogva, különc és önző!

Hogyan tudjuk megérteni és kielégíteni azokat a valós szükségleteket ami által egy elfogadó támogató egymást segítő közösséget kapunk.

Főbb témák:

- Cselekedeteink fő mozgatórugói - mi befolyásolja a viselkedésünket?
- Hogyan kezeljük a feszült helyzeteket 3 lépésben



## **Előadó:**

**Kerékgyártó Laura**

HR igazgató

2021-ben csatlakozott a Soneas Vegyipari Kft-hez (Uquifa csoport tagja), amely globális ügyfelei számára vegyi anyagok kutatásával, fejlesztésével és gyártásával foglalkozik.

Karrierje 2006-ban indult a Zara Magyarország Kft-nél. HR generalistaként a hatékonyság növelés és új bolt nyitása volt a fő feladata. Ezt követően a PPG csoportnál folytatta karrierjét, mint a PPG Trilak Kft. HR igazgatója és balkáni régiós HR vezető. Mindkét cégcsoportnál stratégiai HR feladat volt a produktivitás növelése, a digitalizáció adta lehetőségek kiaknázása és a tudásmenedzsment. Az utóbbi években a vállalati kultúra fejlesztésével és az összehangolt globális kommunikációval támogatja a szervezet stratégiájának megvalósítását. 2017-ben trénerként vizsgázott az Arbinger Intézetnél, vezetői tréningeket tart a régió országaiban magyar és angol nyelven.

# **Pszichológust vagy futócipőt adjunk a munkavállalónak? (Legjobb gyakorlatok a munkahelyi egészségfejlesztésben)**

## **Előadás ajánló:**

A munkahelyi egészségfejlesztés fő területei: táplálkozás, fizikai aktivitás, ergonómia, mentális egészség és jóllét, munka utáni regenerálódás, közösségi szellem és légkör, dohányzásról való leszokás támogatása és a túlzott alkoholfogyasztás mérséklése

## **Workshop ajánló:**

**Mentális egészségünk a munkahelyen  
(Változás-menedzsment workshop)**

ld. a következő oldalt



# Mentális egészségünk a munkahelyen (Változás-menedzsment workshop)

## Workshop ajánló:

A wellbeing alappillérek közül (érzelmi, pénzügyi, mentális és fizikai) főként a mentális jóllétet dolgoznánk fel. Kisebb csoportokban fogunk dolgozni, a változásmenedzsment elemeit felhasználva brainstorming segítségével határozzuk meg, hogy mi a fontos egy munkahelyen.

Aztán megvalósítási tervet készítünk, amely egyéni, csoport és szervezeti szinten különböző akciókat tartalmaz.

Mi a szerepe az egyénnek, a csoportnak és a csoportok vezetőjének és a tulajdonosnak? Menedzsment szinten milyen megoldásokat tud a szervezet megvalósítani és hogyan? A workshop az előadásokra épül, amelyek előtte hangzanak el.



**Kérékgyártó Laura**

HR igazgató

Soneas Vegyipari Kft-