

Szervezeti jóllét, kiégésmegelőzés és vezetői reziliencia (Grado)

Kísérő vezető: Véghné Juhász Krisztina (ügyvezető)

Küldő szervezet: JUTAKI Kft. (Budaörs) | **Fogadó szervezet:** BIT (Grado, Olaszország)

Időpont: 2026. július 26. – augusztus 1.

Ügyvezetőként prioritásként kezelem, hogy a komoly felelősséggel járó munkakörökben dolgozók olyan mindennapi eszközöket kapjanak, amelyek segítik a tartós munkabírást és a belső egyensúly megőrzését. Július végén Gradóban egy 3 fős, vezetői háttérrel rendelkező felnőtt tanulói csoport szakmai kíséretét láttam el, ahol a fókuszban a munkahelyi jóllét, a stresszkezelési technikák és a vezetői kiégés megelőzése állt.

A képzés során kiemelt hangsúlyt fektettünk a magas felelősséggel járó munkakörökben jelentkező stresszfaktorok feltárására és a pszichológiai, életmódbeli megküzdési stratégiákra. A résztvevők gyakorlati helyzeteken keresztül sajátították el az asszertív kommunikációt, a tudatos határok húzást, valamint a büntudat nélküli delegálás módszertanát. Az olaszországi jólléti jógyakorlatok tanulmányozása és a szigeti (Barbana) kihelyezett reflektív műhelymunkák segítettek a tapasztalatok mélyebb feldolgozásában.

A mobilitás eredményeként a tanulók egyéni, személyre szabott jólléti stratégiát (Personal Well-Being Plan) állítottak össze, amelyet saját szervezeti kultúrájukba is integrálni tudnak. Ügyvezetőként rendkívül értékes volt tapasztalni a csoport stratégiai szemléletmódjának és rezilienciájának elmélyülését, amely hosszú távon garantálja a fenntartható vezetői jelenlétet.

