



everness

CSOPORTOS SZERVEZETI
COACHING

HOGYAN LEHET EGY CÉG MÉG HATÉKONYABB?!

- ✓ Stratégia
- ✓ Működési folyamatok
- ✓ Rendszerek

De mi a helyzet az emberi tényezővel?

- rejtett csapatfeszültségek?
- Stressz - terhelés miatti teljesítmény ingadozás?
- kiégés és fluktuáció?
- csökkent pszichológiai biztonság?
- gyenge határkezelés?
- alacsony érzelmi intelligencia konfliktushelyzetben?

Ezek még a legjobbakkal is megtörténhetnek.



A Harvard Business Review szerint a munkahelyi stressz megfelelő kezelése a termelékenység akár 35–40%-os növekedéséhez vezethet.



EZ A PROBLÉMA MEGHATÁROZÓBB, MINT AMILYENNEK TÚNIK

Olyan nyomás alatt, amit nem tud kezelni, az idegrendszer túlélő üzemmódba vált, mely sok esetben alig észrevehető.

Ez három tipikus reakciót hoz:

- ❖ harc (támadás, kritika)
- ❖ menekülés (visszahúzódás)
- ❖ lefagyás (passzivitás)

 Idegtudományi kutatások szerint stressz alatt a prefrontális kéreg működése akár 30%-kal is csökken, ami rontja a döntéshozatalt és az együttműködést.

**Ezért a legtöbb tréning hatása
stresszhelyzetben eltűnik!**



 Vezetői összegzés

Ezek nem „soft” problémák –
ezek mérhető költségek, amelyek közvetlenül hatnak
a teljesítményre, megtartásra és eredményességre

MIÉRT NEM ELÉG A KLASSZIKUS FEJLESZTÉS?

👉 A munkahelyi viselkedést nem az elmélet, hanem az idegrendszer vezérli.

KLASSZIKUS TRÉNING	TESTTUDATOS TRÉNING
• Kognitív tanulás	✓ Testben rögzülő változás
• Rövid távú hatás	✓ Tartós viselkedésváltozás
• „Megértem”	✓ „Automatikusan máshogy reagálok”
• Fejközpontú	✓ Idegrendszeri szintű

MIÉRT CSAPATSZINTŰ A MEGKÖZELÍTÉS?

EGYÉNI FEJLESZTÉS	CSAPATSZINTŰ FEJLESZTÉS
• izolált változás	✓ közös idegrendszeri élmény
• lassú beépülés	✓ azonnali dinamika-változás
• „én fejlődöm”	✓ „máshogy működünk együtt”

👉 A csapat teljesítménye nem az egyének összege, hanem a köztük lévő kapcsolatok minősége.

MÓDSZERTAN

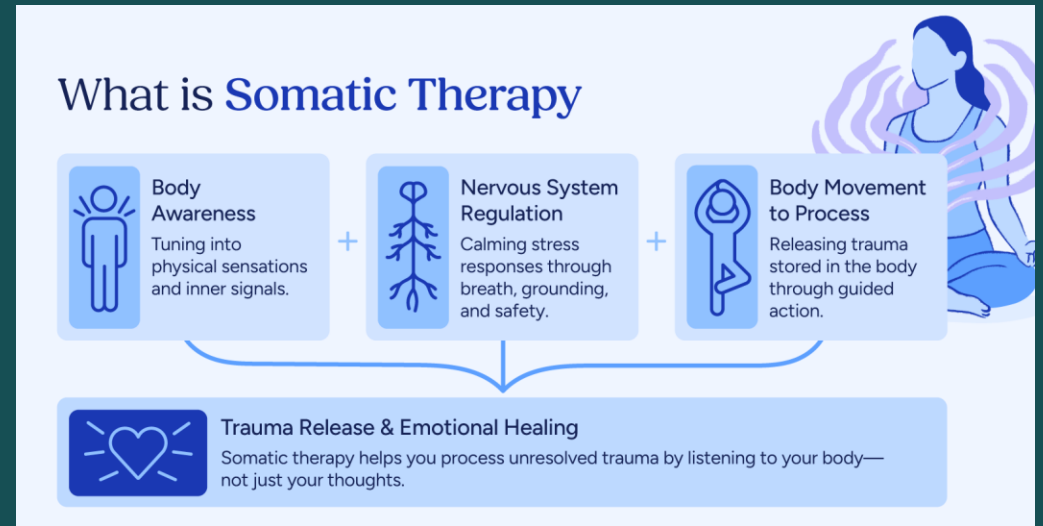
Bodyway

(testalapú önszabályozás)

- stresszreakciók felismerése
- fókusz és jelenlét növelése
- Gyorsabb önszabályozás nyomás alatt

Integrál szemlélet (csapatdinamika)

- csapatdinamikai helyzetek tudatosítása több perspektívából (belső élmény, viselkedés, kapcsolati tér, rendszer)
- aktuális működési minták reflexiója az AQAL-modell mentén – esethozás és tapasztalati tanulás, amely összeköti a személyes, kapcsolati és szervezeti szintet – a belső állapot → viselkedés → hatás folyamatának tudatosítása (4 kvadráns szerint)



 Kutatások szerint a testtudatosság fejlesztése **20–30%-kal javíthatja az érzelmi önszabályozást.**

KONKRÉT FEJLESZTETT KOMPETENCIÁK

A résztvevő dolgozók:

- gyorsabban hoznak tiszta döntéseket
- kevésbé reagálnak túl stresszhelyzetben
- jobban kezelik a határaikat
- érzelmileg stabilabbak csapathelyzetben

Az egyéni változás kollektív hatást hoz.

 A McKinsey kutatásai szerint a magas érzelmi intelligenciával rendelkező csapatok **akár 25%-kal hatékonyabban működnek.**



MÉRHETŐ EREDMÉNYEK

ELŐTTE MÉRÉS (BASELINE)

Időzítés:

a program előtt 1 héttel (online, anonim)

Mért területek (10–12 kérdés):

- szubjektív stressz-szint
- pszichológiai biztonság
- csapaton belüli kommunikáció
- érzelmi önszabályozás
- együttműködési élmény

Eszköz:

pulse survey (Likert-skála 1–5)

 **HR-előny:** gyors, alacsony terhelésű mérés

UTÁNA MÉRÉS (IMPACT)

1. mérés: 2 héttel a program után

2. mérés (opcionális): 3 hónappal utána

Vizsgált változók:

- stresszérzet változása
- konfliktuskezelési biztonság
- csapatkohézió
- fókusz és jelenlét

 **Összehasonlítható adatok:**
előtte ↔ utána ↔ trend

VÁRHATÓ EREDMÉNYEK

Rövid távon:

- csökkenő feszültség
- tisztább kommunikáció
- nyugodtabb jelenlét meetingeken

Középtávon:

- kevesebb csapaton belüli konfliktus
- stabilabb együttműködés és szabálykövetés
- alacsonyabb túlterhelési kockázat

HR szempontból:

sokkal inkább megelőzés > mint a tűzoltás

EGY FOGLALKOZÁS FELÉPÍTÉSE (90 PERC)

FÁZIS	CSAPATHATÁS
Megérkezés, keretek + ráhangolódás	jelenlét, biztonság és közös figyelem kialakulása
Helyzetfelhozás / aktuális eset (Konkrét tapasztalat)	személyes élmény és csapatszint összekapcsolása, közös kiindulópont
Tapasztalati munka (Bodyway / dinamika)	reakciók, viselkedések és kapcsolati minták előben láthatóvá válnak
Esetfeldolgozás és reflexió	mi történt bennem, köztünk és a helyzetben – közös megértés kialakulása
Integrál értelmezés / keret	a belső állapot, a látható működés és a csapathatás összekapcsolása
Alkalmazás, take-away, lezárás	konkrét lépések, amit egyénileg és csapatszinten tovább viszünk



Jellemzők:

- nem terápiás foglalkozás
- érintés keretrendszerrel történik
- biztonságos környezet

👉 Nem csak élményprogram – célzott fejlesztési intervenció

A program szakmai vezetői



Nemes Antónia

Integrál coach, szupervizor, szervezetfejlesztő

- Egyéni, vezetői és csoportos fejlesztési folyamatok kísérője
- Integrál szemlélet: az egyéni működés, a kapcsolati mintázatok és a csapatdinamika összefüggéseivel dolgozik
- Az Integrál coaching című könyv szerzője



Klein Csaba

Bodyway instruktör

- Integrál szemléletű coach
- Egyéni kísérő
- Bodyway csoportvezető

A program helyszíne

Everness Fesztivál a TUDATOSSÁG ÜNNEPE

2013 óta elköteleztük magunkat a tudatos életmód terjesztése iránt, miszerint tetteink következményekkel járnak és a felelősséget egyedül mi magunk viseljük. Ennek legfontosabb részei: az önismeret, az önfejlesztés, a pszichológia, az egészséges életmód és a környezettudatosság. Mindezeket számtalan előadás, workshop, kerekasztal beszélgetés és sokféle mozgásprogram formájában tárjuk vendégeink elé mind tudományos, mind emberközpontú megközelítésben. A fesztivál olyan inspiráló és biztonságos tanulási környezetet biztosít, amely támogatja a mély bevonódást az egyes folyamatokba és a tartós szemléletváltást.

MIÉRT EVERNESS KERETBEN?

Az Everness Fesztivál mint fejlesztési tér:

- kiszakadás a mindennapi térből és működésből
- magasabb bevonódás a több ezer fesztiválozó jelenléte által
- gyorsabb tanulási görbe, hatékonyabb beépülés
- csapatdinamika mélyülése az egyéb közös élmények során – Fesztivál, Balaton, Koncert
- biztonságos közeg a valódi megnyíláshoz – változáshoz
- közel 300 előadó foglalkozásain mindenki megtalálhatja a számára megfelelő útmutatást

- **HR-hozzáadott érték:** nagy hatás, rövid idő alatt
- **A dolgozó nem „kiképzésen”, hanem egyedi fejlődési térben van.**





MEGHÍVÓ

Ez a program:

- teljes csapatokra szabott
- mérhető hatással dolgozik
- HR-kompatibilis
- alacsony kockázatú, mégis magas várható eredmény

Ha kíváncsi arra, hogyan hat a testi és tudati szintű coaching a csapat működésére, szívesen bemutatjuk a programot, mely egy új perspektíva a csapatfejlesztésben.

Beszélgessünk róla!