

Samoregulacija kot Strateška Prednost



PONUDBA ZA
PODJETJA:
MIND & HEART
ACADEMY

ASSESSMENT CENTER

OCENA STRESA IN DEJAVNIKOV TVEGANJA

VODJA CENTRA: DR. TANJA PIA METELKO

CERTIFICIRANA TRENERKA DR. JOEJA DISPENZE
CERTIFICIRANA HEARTMATH TRENERKA
MOJSTRICA KOMUNIKACIJE



IZBIRA 1-ANG: HEARTMATH® ASSESSMENT - POQA-R4

(Personal and Organizational Quality Assessment – Revised 4)

POQA-R4 je znanstveno validiran vprašalnik organizacijske kakovosti, ki ga je razvil HeartMath Research Center.

Namenjen je celostni oceni psihološkega, čustvenega in organizacijskega okolja zaposlenih ter dejavnikov, ki neposredno vplivajo na zdravje, učinkovitost, zavzetost in delovno uspešnost.

Gre za enega najbolj uveljavljenih HeartMath diagnostičnih orodij, ki organizacijam omogoča objektivni vpogled v notranje stanje ljudi in kulture podjetja.

KAJ ORGANIZACIJA PRIDOBI

POQA-R4 omogoča, da organizacija:

- prepozna skrite stresorje, ki vplivajo na učinkovitost
- zmanjša tveganje za izgorelost in bolniške odsotnosti
- izboljša zavzetost in notranjo motivacijo zaposlenih
- gradi bolj zdravo, povezano in učinkovito organizacijsko kulturo
- meri učinke sprememb in razvojnih programov skozi čas.

Assessment pogosto služi kot izhodišče za HeartMath programe (upravljanje stresa, koherenca srca, čustvena samoregulacija, vodstvene veščine).

KAKO POTEKA ASSESSMENT?

- Način: samoocenjevalni vprašalnik (digitalna oblika)
- Trajanje: 10–15 minut
- Anonimnost: zagotovljena
- Ciljna skupina: zaposleni, vodje, timi, oddelki ali celotna organizacija
- Jezik: angleški

Vprašalnik zbira samoocenjene podatke o ključnih psiholoških in organizacijskih dejavnikih, kar omogoča realen vpogled v dejansko doživljanje delovnega okolja.





KAJ MERI POQA-R4?

Vprašalnik temelji na 52 postavkah in meri štiri ključna področja kakovosti delovnega okolja, ki dokazano vplivajo na zdravje in uspešnost zaposlenih:

1. Čustveno in psihološko stanje zaposlenih

- zaznani stres
- čustvena izčrpanost
- notranje ravnovesje
- občutek obvladovanja situacij

2. Kognitivna in delovna učinkovitost

- osredotočenost
- mentalna jasnost
- sposobnost odločanja
- občutek učinkovitosti pri delu

3. Kakovost odnosov in komunikacije

- zaznana podpora v delovnem okolju
- kakovost sodelovanja
- medosebno zaupanje
- doživljanje odnosov s sodelavci in vodji

4. Organizacijska klima in kultura

- zaznana organizacijska učinkovitost
- delovna motivacija
- zavzetost
- občutek smisla in pripadnosti

TEHNIČNI PODATKI

- Vprašalnik: POQA-R4 (52 vprašanj)
- Čas izpolnjevanja: 10–15 minut
- Oblika: digitalna
- Obdelava: skeniranje, točkovanje in skupinsko poročilo

KAJ ORGANIZACIJA PREJME?

1. ZNANSTVENO UTEMELJEN VPOGLED

Objektivno merljive podatke o:

- ravni stresa v organizaciji
- čustvenem stanju zaposlenih
- kakovosti odnosov in delovne klime
- dejavnikov, ki vplivajo na učinkovitost in zdravje

2. SKUPINSKO POROČILO (GROUP REPORT)

- agregirani rezultati (brez individualne izpostavljenosti)
- primerjava med področji
- jasna identifikacija kritičnih točk in močnejših področij

3. OSNOVO ZA CILJNO USMERJENE UKREPE

Na podlagi rezultatov lahko organizacija:

- ciljno naslavlja stres in izgorelost
- izboljšuje komunikacijo in sodelovanje
- uvaja programe za čustveno regulacijo in odpornost
- spremlja učinke nadaljnjih intervencij (npr. HeartMath treningov)

IZKAZ ZA PODJETJE

POQA-R4 omogoča, da organizacija:

- -prepozna skrite stresorje, ki vplivajo na učinkovitost
- -zmanjša tveganje za izgorelost in bolniške odsotnosti
- -izboljša zavzetost in notranjo motivacijo zaposlenih
- -gradi bolj zdravo, povezano in učinkovito organizacijsko kulturo
- -meri učinke sprememb in razvojnih programov skozi čas

Assessment pogosto služi kot izhodišče za HeartMath programe

(upravljanje stresa, koherenca srca, čustvena samoregulacija, vodstvene veščine).

STROŠEK OBDELAVE

- do 50 udeležencev: 7,40 eur / osebo + 150 eur/ skupino
- 51–100 udeležencev: 6,70 eur / osebo + 200 eur/ skupino
- 101–250 udeležencev: 6,00 eur / osebo + 250 eur/ skupino
- 250+ udeležencev: 5,60 eur / osebo + 450 eur/ skupino



SPREMENITE SVOJ UM ... USTVARITE NOVE REZULTATE

&

KOHERENCA SRCA



VODJA CENTRA: DR. TANJA PIA METELKO



MEDITACIJA . SPREMINJANJE UMA . INTELIGENCA SRCA . MEDIACIJA .

Je mojstrica komunikacije,
NLP trenerka, Master Coach
in mediatorka.

**Že več kot 20 let uči in izobražuje
kadre na področju komunikacije,
odnosov v timih in spreminjanja
mindseta.**

S skupinskim coachingom in seminarji
za osebno rast pomaga ustvarjati
načine učinkovitega delovanja za
podjetja in posameznike.

**Njenih krajših delavnic, daljših
seminarjev in retreatov se je
udeležilo že več kot 25.000 ljudi.**

Od leta 2018 je učenka Dr. Joeja
Dispenze, v letu 2022
pa je postala njegova certificirana
trenerka in svetovalka v njegovi
Organizaciji Neuro Change Solutions.

**Zadnja 4 leta sodeluje z Inštitutom
HeartMath in je njihova certificirana
trenerka.**

Deluje v Sloveniji, Evropi in drugje
po svetu.

**Je mama trem čudovitim otrokom.
In ostaja zaljubljena v vse lepote
Življenja, ki jih vedno znova odkriva.**



SPREMENITE SVOJ UM ... USTVARITE NOVE REZULTATE

&

KOHERENCA SRCA

IZBIRA 1-SLO: CELOSTNI VPRAŠALNIK DOŽIVLJANJA STRESA IN ORGANIZACIJSKE VITALNOSTI

avtorsko diagnostično orodje podjetja MIND & HEART ACADEMY

Ta vprašalnik je razvojno-diagnostično orodje, namenjeno celostni oceni doživljanja STRESA pri zaposlenih – tako na osebni ravni kot v delovnem in organizacijskem kontekstu.

V ospredju so subjektivno doživljanje stresa, zaznani pritiski, čustvena obremenjenost ter tveganje za izgorelost, skupaj z zaščitnimi dejavniki, kot sta čustvena samoregulacija in zaznana organizacijska podpora.

Vprašalnik omogoča organizacijam razumeti:

- kako zaposleni doživljajo stres,
- od kod stres izvira (osebni, delovni, organizacijski viri),
- in kako stres vpliva na energijo, odnose, zavzetost in učinkovitost.

KAJ ORGANIZACIJA PRIDOBI

Z izvedbo vprašalnika organizacija pridobi **celosten in strukturiran vpogled v šest ključnih področij doživljanja zaposlenih, ki neposredno vplivajo na dobrobit, učinkovitost in organizacijsko vitalnost in ki so:**

- Notranja energija in psihološka stabilnost
- Mentalna prožnost in osredotočenost
- Kakovost delovnih odnosov
- Delovna angažiranost in notranja motivacija
- Doživljanje pritiska in tveganje za izgorelost
- Samoregulacija in zaznana organizacijska podpora

STRUKTURA VPRAŠALNIKA

Vprašalnik obsega 75 vprašanj, razdeljenih v šest vsebinskih področij, ki skupaj tvorijo celosten vpogled v dinamiko stresa v organizaciji.

·Čas izpolnjevanja: 15–20 minut

·Način: anonimen samoocenevalni vprašalnik

·Fokus: STRES – njegovo doživljanje, viri in posledice



PODROČJA MERJENJA

1. NOTRANJA ENERGIJA IN PSIHOLOŠKA STABILNOST (STRES kot notranja obremenitev)

To področje meri:

- subjektivno raven notranje energije pod stresom,
- psihološko stabilnost v stresnih okoliščinah,
- zaznano čustveno obremenjenost,
- utrujenost in izčrpanost kot posledico stresa.

2. MENTALNA PROŽNOST IN OSREDOTOČENOST (STRES in kognitivna obremenitev)

Ocenjuje:

- sposobnost razmišljanja in odločanja pod stresom,
- mentalno preobremenjenost,
- zbranost v stresnih situacijah,
- občutek nadzora ob večjih pritiskih.

3. KAKOVOST DELOVNIH ODNOSOV (STRES v odnosih)

To področje meri:

- vpliv stresa na odnose in komunikacijo,
- čustveno obremenitev v medosebnih interakcijah,
- zaznano podporo sodelavcev in vodij v stresnih obdobjih,
- občutek varnosti v odnosih kljub pritiskom.

4. DELOVNA ANGAŽIRANOST IN NOTRANJA MOTIVACIJA (STRES in zavzetost)

Ocenjuje:

- vpliv stresa na motivacijo in angažiranost,
- ohranjanje smisla kljub pritiskom,
- notranjo voljo za delo v stresnem okolju,
- mejo med zdravo zavzetostjo in preobremenjenostjo.

5. DOŽIVLJANJE STRESA, PRITISKA IN TVEGANJE ZA IZGORELOST (jedrno stresno področje)

To področje meri:

- intenzivnost in pogostost doživljanja stresa,
- zaznani delovni in organizacijski pritisk,
- znake kroničnega stresa,
- subjektivni občutek izgorelosti ali izgorevanja.

6. ČUSTVENA SAMOREGULACIJA IN ZAZNANA ORGANIZACIJSKA PODPORA

(STRES in zaščitni dejavniki)

Ocenjuje:

- zaznano sposobnost uravnavanja čustev pod stresom,
- zmožnost umirjanja in regeneracije po stresnih obremenitvah,
- občutek, da organizacija aktivno podpira obvladovanje stresa,
- dostopnost virov in podpore v stresnih situacijah.

KAJ ORGANIZACIJA PREJME?

1. SKUPINSKO POROČILO O DOŽIVLJANJU STRESA

- jasen pregled ravni stresa v organizaciji,
- ločen vpogled v osebni, delovni in organizacijski stres,
- identifikacijo področij z najvišjo čustveno obremenitvijo.

2. STROKOVNO INTERPRETACIJO

- razlago, kako stres vpliva na učinkovitost, odnose in zdravje,
- prepoznavanje ključnih stresorjev,
- konkretne usmeritve za zmanjševanje stresa in tveganj za izgorelost.

3. PODLAGO ZA UKREPANJE

Rezultati služijo kot osnova za:

- programe obvladovanja stresa,
- razvoj čustvene samoregulacije,
- preventivo izgorelosti,
- krepitev podporne organizacijske kulture.

IZKAZ ZA PODJETJE

KAKO SI ORGANIZACIJA S TEM POMAGA?

- razume, kako in kje zaposleni doživljajo stres,
- loči med vrstami stresa (osebni, delovni, organizacijski),
- zmanjša tveganje za kronični stres in izgorelost,
- ciljno krepí zaščitne dejavnike,
- dolgoročno izboljšuje učinkovitost brez dodatnega pritiska.

TPM

TANJAPIAMETELKO





TEHNIČNI PODATKI IZVEDBE

- **Naziv orodja:**

Celostni vprašalnik doživljanja STRESA in organizacijske vitalnosti

- **Avtorstvo in lastništvo:**

lastniško, avtorsko orodje izvajalca

- **Število vprašanj:**

75

- **Čas izpolnjevanja:**

približno 15–20 minut

- **Način izvedbe:**

digitalno (spletni vprašalnik)

- **Anonimnost:**

popolnoma zagotovljena (skupinski rezultati)

- **Ciljna raven analize:**

posamezni timi, oddelki, regije ali celotna organizacija

- **Obdelava podatkov:**

statistična obdelava, agregacija, interpretacija

- **Izhod:**

strukturirano skupinsko poročilo + strokovna interpretacija

KAJ VKLJUČUJE STROŠEK OBDELAVE

Cena na udeleženca vključuje:

- pripravo in prilagoditev vprašalnika
- digitalno ali papirno distribucijo
- zbiranje in anonimizacijo podatkov
- statistično obdelavo rezultatov
- agregirano skupinsko poročilo
- strokovno interpretacijo ugotovitev
- priporočila za nadaljnje ukrepe

(individualna poročila niso del osnovne ponudbe).

CENIK - STROŠEK OBDELAVE

MAJHNE SKUPINE

- do 25 udeležencev = 475 € / skupino
- 26–50 udeležencev = 625 € / skupino

SREDNJE VELIKE SKUPINE

- 51–100 udeležencev = 12,90 € / osebo
- 101–250 udeležencev = 10,90 € / osebo

VELIKE SKUPINE

- 251–500 udeležencev = 8,90 € / osebo
- 501–1.000 udeležencev = 6,90 € / osebo

ZELO VELIKE SKUPINE / KORPORATIVNI SISTEMI

- 1.001 – 2.000 udeležencev = 4,90 € / osebo
- več kot 2.001 udeležencev = 3,50 € / osebo

V CENO JE VKLJUČENO

- prilagoditev in administracija vprašalnika
- digitalna distribucija in zbiranje podatkov
- anonimizacija in varovanje podatkov
- statistična obdelava rezultatov
- agregirano skupinsko poročilo
- strokovna interpretacija ugotovitev
- priporočila za nadaljnje ukrepe za obvladovanje STRESA.

OPOMBE

- Cene so navedene na udeleženca in ne vključujejo DDV.
- Možna je fazna izvedba ali pilotni projekt.
- Pri dolgoročnem sodelovanju je možen letni pavšalni model (stres kot strateški kazalnik).

ZA PONUDBO NAS KONTAKTIRAJTE.

