

# Természetalapú vállalati megoldások

Felépülés folyamatban Kft.



Györffy Éva  
[ecoselfness.com](https://ecoselfness.com)

2024



## Természetalapú vállalati megoldások

**Amikor az ember azt gondolja, egészséges és boldog tud maradni függetlenül attól, hogy milyen állapotban vannak a környezetében lévőek, az olyan, mintha azt mondaná, hogy a sejtjeinek élete, egészsége független a szervezet többi részétől:** egy bizonyos pontig lehet igaz, de végül mindig azzal fogunk szembesülni, hogy az egyes részeink nem tudnak jól lenni, nem képesek túlélni az egész szervezet jólléte, fenntartása nélkül.

Így van ez az emberrel, emberiséggel, és a bennünket magába foglaló, nagyobb rendszerekkel is. Eredendően közösségi lények vagyunk, és nem utolsó sorban a természet részei. Kapcsolataink boldogulásunk és fennmaradásunk zálogát jelentik.

### Ki vagyok?

A nevem **Györffy Éva**, eredeti végzettségem szerint **közgazdász**, és természetalapú életminőséget javító és fejlesztő programokat vezetek. 8 év nemzetközi és multinacionális környezetben szerzett marketing tapasztalattal a hátam mögött döntöttem a pályamódosítás mellett, 2014-ben. **Rendszerszemléletű coach**

végzettségemet a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézeténél szereztem, **trénerként** az Antener trénerképzőben tanultam. Jelenleg az

International Coaching Federation tagjaként (ICF) végzem a tevékenységemet.

Az írországi Nádúr Integratív Erdőterápiás Központ által képzett első hazai **erdőterápiás szakemberként** és ma már kiképző erdőfürdő-vezetőként Magyarországon 2019-óta vezetek természetalapú jóllét programokat. Szerzője vagyok a Scolar Kiadó gondozásában megjelent Az erdőfürdő eszköztára című kártyacsomagnak és könyvnek, megalapozója és „magyar hangja” az erdőfürdőzéshez kapcsolódó szakmai együttműködéseknek.



# Mitől természetalapú egy tréning?

*Coachként és trénerként a Föld legrégebbi és legnagyobb profitorientált szervezetének munkatársa vagyok: az ökoszisztémáé.*



A természetalapú programok, tréningek módszertani alapját – a hagyományos tréning és coaching eszközök mellett – az erdőfürdő és az erdőterápia jelentik. Ez azt jelenti, hogy a természetkapcsolat valamilyen formája minden esetben részét képezi a programnak, és a természet megfigyelésén keresztül szerzett tapasztalatokat és élményeket feldolgozva, a szabadban sok időt eltöltve haladunk a tréningfolyamatban. Ezzel több legyet is ütünk egy csapásra.

## **MI AZ ERDŐFÜRDŐ?**

Az erdőfürdő egy, az érzékeinket bevonó, csendes és tudatos tartózkodás a természetben, amely a kikapcsolódás, regenerálódás, és egy egyedi, a természetben való elmerülésemény lehetőségét hordozza. Az erdőterápia pedig az erdőfürdőzésnek az alkalmazott formája terápiás, önismereti, gyógyító vagy fejlesztő céllal.

## **MIBEN MÁS, MINT A TÚRÁZÁS?**

1. A séták során csendben vagyunk;
2. A séta alatt a kikapcsolódás, pihenés mellett észrevétlenül élménytanulás is zajlik, és csoportmunka;
3. A séta célja sokkal inkább az itt a cél, és nem az ott.
4. A erdőfürdőzés során a figyelmünk teljes egészében a természetvilágra irányul, és szabadon vándorolva elmerül benne.

A természetvilággal való ilyen kapcsolatteremtésnek következményeként felerősödhetnek a természetben töltött időnek a ma már tudományosan is alátámasztott, jótékony hatásai: a

stresszcsökkentő, az immunerősítő, az alvásminőséget, a hangulatot és a közérzetet javító, kiégés-prevenációs hatás.

## Kinek szól ez a lehetőség?

Programjaim valódi értéket, fejlődési lehetőséget és támogatást jelenthetnek **minden olyan vállalat dolgozó**i számára, ahol a vezetés hisz benne, hogy a megértés és a tolerancia, a **társas képességek fejlesztése** elengedhetetlen a vállalat **hosszú távú** sikeréhez. Ahol

- ✓ tudják, hogy dolgozóik stressz terheltsége miatt kritikus fontosságú megőrizni a munkatársak motiváltságát: hogy **hatékonyan, lelkesen és sikeresen** dolgozzanak egyéni és a vállalattal közös céljaikon.
- ✓ **a teljesítmény-célok**on túl és azokat megalapozandó, kiemelt helyen szerepel a vállalat munkatársainak **jóllelte, rugalmas ellenálló-képessége** és egymáshoz való **jó viszonya**;
- ✓ a vállalati működés szempontrendszerében figyelmet kap a **fenntarthatóság**, a természeti értékek és az ökoszisztéma megőrzése is, mint a hosszú távú működés és jólét zálogai.

## Célok és élmények

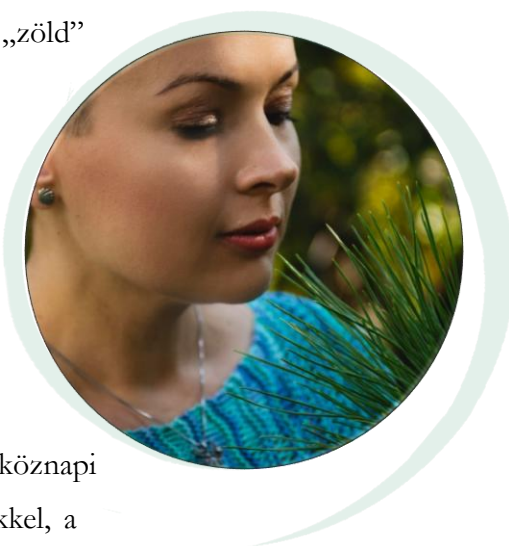
A természetalapú vállalati tréningek között az egyszerű, félnapos összekovácsoló élménytől az egész évet átfogó fejlesztő folyamatig, több különböző megoldás közül választhatnak.

### 1. CSAPATÉPÍTŐ ERDŐFÜRDŐ

A **csapatépítő erdőfürdőzés** egy olyan egyszerű, félnapos csoportélmény, amelynek célja a **közös pozitív tapasztalatok**, a játék, a kikapcsolódás és a stresszcsökkentő hatás mellett önmagunk és egymás mélyebb megértése, megismerése és a „zöld” **érzékenyítés** is lehet.

A csapatépítő erdőfürdő fókuszában a természetvilággal, egymással és önmagunkkal való kapcsolatunk, és a tapasztalati tanulás lehetősége áll. A résztvevők egyszerű és **kreatív, játékos gyakorlatokon**, ún. „meghívásokon” keresztül szerzett élményeiket élménymegosztás keretében tudatosítják. integrálják.

A program során maguk mögött hagyhatják a hétköznapi terheket, és egy **csodaszép környezetben** jó élményekkel, a nyugalommal és a szépséggel töltekezhetnek fel.



A résztvevők a séta ideje alatt

- ✓ megpihenhetnek biztonságos környezetben, rövid időre elengedhetik a hétköznapi feszültségeit;
- ✓ mélyebben megérthetik önmagukat;
- ✓ empátiában és toleranciában megerősödve léphetnek tovább;
- ✓ mindeközben az egyéni öko-tudatos szemlélet formálódásában is előrelépést érhetnek el.

**Egy-egy erdőfürdőséta 3 órát vehet igénybe, minden esetben orientációval és a csoport összekovácsolódásával, ismerkedéssel kezdődik, és egy közös teázással ér véget.**

## **2. TERMÉSZETALAPÚ STRESSZMENEDZSMENT NAP**

A tréning során egy teljes napot töltünk együtt, megismerkedhetünk a stressz és a stresszmenedzsment alapfogalmaival, a természet alapú stresszcsökkentés eszköztárával, és kialakíthatják a résztvevők saját stresszcsökkentő eszköztárukat, továbbá érintőlegesen találkozhatnak a stresszmenedzsmentben kitűzött céljaik és az ökológiai lábnyomunk kölcsönös egymásra hatásával.

A stresszmenedzsment és egészség témakörének feldolgozása rendszerszemléletben történik, amelynek köszönhetően tartós és átfogó megoldásokra találhatnak a résztvevők, amely az egész életükre, teljes jóllétükre és működésmódjukra kihathat.

## **3. TERMÉSZETALAPÚ EGYÜTTMŰKÖÉS FEJLESZTŐ TRÉNING**

**A szervezeti és piaci változások, valamint az egyéni különbségek és az azokból fakadó kommunikációs nehézségek** jelentős feszültségforrást jelenthetnek a vállalat dolgozói számára. A szerepek újrendeződése, az új csapat kialakulása során a **versenyző és az együttműködő attitűdök** egyszerre vannak jelen.

A szervezet tagjai számára nyugtalanító lehet bármilyen változás. Stresszor, amelynek kapcsán felmerülhetnek team coaching és tréning igények, amelyek célja lehet az

- ✓ összecsiszolódás folyamatának támogatása;
- ✓ érzékenyítés: egymás viselkedésének mélyebb megértése, elfogadása, mobbing prevenció;
- ✓ kommunikációs eszköztár fejlesztése;
- ✓ stresszkezelési ismeretek elsajátítása, reziliencia-fejlesztés;
- ✓ stresszcsökkentő, támogató attitűdök és viselkedési formák kialakítása;

#### **4. KÉTNAPOS TERMÉSZETALAPÚ STRESSZMENEDZSMENT TRÉNING**

Kétnapos tréning, amely az egynapos programon felül a rendszerszemléletű stresszkezelés alapjait is teljes egészében bemutatja, okokat és megoldási lehetőségeket tár fel a résztvevők számára. Minden nap egy rekreációs erdőfürdő-sétával indul, ezt követően történik az ismeretek élményalapú és meta szintű elsajátítása, így ez a program 2in1 örömteli élményt, pihentető wellness utazást is jelent egyben.

## Díjazás

### A vállalati programok tréneri díja:

Csapatépítő erdőfürdő (4-20* fő esetén).....	180.000,- Ft (nettó)
Egynapos tréning (4-12 fő* esetén).....	210.000,- Ft (nettó)
Kétnapos tréning (4-12 fő* esetén).....	390.000,- Ft (nettó)
Egyéni coaching .....	36.000,- Ft/óra (nettó)

A természetalapú tréningek minden esetben személyes jelenlétet igényelnek.

A fenti árak tartalmazzák a tréner útiköltségét és a tréning során használt, szokásos anyagok költségeit.

A fenti ajánlat kizárólag a tréneri/erdőfürdő-vezetői díjra vonatkozik, és nem tartalmazza a csoport számára biztosított helyszín és az esetlegesen felmerülő catering igények költségeit.

A díj magyar nyelven vezetett programra vonatkozik, angol nyelvű program esetén 20% nyelvi pótlék számolható fel.

\*A jelölt maximális létszámot meghaladó létszám esetén a megfelelő minőségű szolgáltatás (tréneri, erdőfürdő-vezetői munka) biztosítása érdekében szükség lehet egy második szakember bevonására, amely a költségeket hozzávetőlegesen 70%-kal növelheti meg, ám minden esetben egyedi ajánlat tárgyát képezi.

## További információ

**Györfy Éva**

rendszer szemléletű coach, tréner

kiképző erdőfürdő-vezető és erdőterápiás szakember

Felépülés folyamatban Kft.

2640 Szendehely, Rózsa Ferenc utca 15.

Tel: +36 (20) 920-3364

E-mail: [connect@ecoselfness.com](mailto:connect@ecoselfness.com)

[ecoselfness.com](http://ecoselfness.com)

