EcoSelfness® tréningek

Outdoor soft skills és wellbeing megoldások



Györffy Éva

ecoselfness.com

2026

Egy valóban üdítő újdonság az outdoor tréningek világában

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



Amikor azt gondoljuk, jól tudunk lenni függetlenül attól, hogy milyen állapotban vannak a körülöttünk lévők, az olyan, mintha azt mondaná egy sejtünk, hogy a jólléte független a szervezet többi részétől: egy bizonyos pontig lehet ez igaz, de végül kénytelenek leszünk szembesülni azzal, hogy a szervezet tagjai számára nélkülözhetetlen, hogy a nagyobb egész jól működjön, és ebben felismerjék a saját felelősségüket.

Az EcoSelfness® tréning és coaching folyamatai olyan vállalatoknak számára jelenthetnek **innovatív megoldás**t egyaránt fontos a **hatékonyság és** az **ESG célok** – azaz a siker, a dolgozók jólléte és a természetes élőhelyünk állapota. Kiváló együttműködési lehetőség ez, ha olyan újdonságot keresnek a fejlesztő munkában, amely használja a **bevált tréning módszerek**et, ám emellett **tartalmas, mély és emlékezetes outdoor élmények**et is szerez.

Rólam



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

Rendszerszemléletű coach végezettségemet a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézeténél szereztem. Jelenleg az International Coaching Federation tagjaként (ICF) végzem a tevékenységemet. **Tréner**ként az Antener trénerképzőben tanultam.

Az írországi Nádúr Integratív Erdőterápiás Központ által képzett első hazai **erdőterápiás szakember**ként és ma már erdőfürdő-vezetés oktatóként Magyarországon 2019-óta vezetek természetalapú wellbeing programokat. Szerzője vagyok a Scolar Kiadó gondozásában 2023-ban megjelent Az erdőfürdő eszköztára című kártyacsomagnak és könyvnek, emellett társalapítója és oktatója a Természetútja Erdőfürdő és Erdőterápia Intézetnek, amely az erdőfürdőzés hazai tudásközpontja.

A tréningekről

”…a természettel való újra-találkozás élménye mélyen érinthet, akár meg is változtathat bennünket.” (Amos Clifford)

Az EcoSelfness® programjai között egyedi, hatékony és innovatív tréning szolgáltatások szerepelnek, amely programok mindegyike jól illeszthető a vállalati ESG stratégiába, és valódi értéket, fejlődési lehetőséget és támogatást jelenthetnek minden olyan közösség számára, ahol a megértés és a tolerancia, az együttműködési képességek fejlesztése fontos a közös munka eredményességéhez, hosszú távú sikeréhez.

Kinek szólnak?

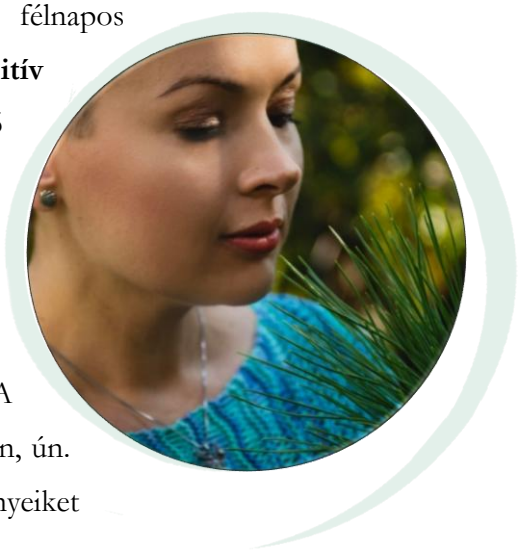
Jó szívvel ajánlom az együttműködést mindazoknak a vállalatoknak, amelyek

- ✓ **a teljesítmény-célok**on túl és azokat megalapozandó, kiemelt helyen kezelik a szervezet munkatársainak jóllétét és együttműködési készségeinek fejlesztését;
- ✓ tudják, hogy kritikus fontosságú a munkatársak motiváltsága: hogy **hatékonyan, lelkesen és sikeresen** dolgozzanak egyéni és a szervezettel közös céljaikon;
- ✓ és tágabb értelemben véve is fontosnak tartják a dolgozók és vállalati működés valamennyi érintettje számára is gyümölcsöző, **harmonikus együttműködés**t;
- ✓ a szervezeti kultúra és a működés szempontrendszerében szeretnének nagyobb figyelmet adni a **fenntarthatóság**nak, mint a hosszú távú működés és jóllét zálogának.

Célok és élmények

A természetalapú megoldások között az egyszerű, félnapos összekovácsoló élménytől az egész évet átfogó fejlesztő folyamatig több különböző megoldás választható.

1. CSAPATÉPÍTŐ ERDŐFÜRDŐ



A **csapatépítő erdőfürdőzés** egy olyan egyszeri, félnapos csoportélmény, amelynek célja a **közös pozitív tapasztalatok**, 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 gyakorlatok**on, ún. „meghívásokon" keresztül szerzett élményeiket élménymegosztás keretében tudatosítják.

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

A résztvevők a csapatépítő erdőfürdő ideje alatt

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

A program 3 órás, minden esetben orientációval és a résztvevők aznapi céljainak kimondásával kezdődik, és egy közös teázással ér véget.

2. OUTDOOR VAGY HIBRID STRESSZMENEDZSMENT TRÉNING

A tréning során egy teljes napot töltünk együtt, részben vagy teljes egészében az erdőben. Megismerkedhetünk a stressz és a stresszmenedzsment alapfogalmaival, a természetalapú stresszcsökkentés eszköztárával, és kialakíthatják a résztvevők saját stresszkezelési tervüket, továbbá érintőlegesen találkozhatnak az egészségmegőrzés és az ökológiai egyensúly 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. OUTDOOR VAGY HIBRID ASSZERTIVITÁS TRÉNING

Az egésznapos tréning részben vagy teljes egészében az erdőben zajlik, és ezúttal nem csak a stressz és a stresszmenedzsment alapjait, hanem a jól kijelölt énhatárok, az asszertivitás és a kommunikáció szerepét és lehetőségeit is tudatosítva, együttesen foglalkozunk a hatékonyság, a jobb munkahelyi légkör kialakításának és egészségmegőrzésnek a lehetőségeivel.

4. TERMÉSZETALAPÚ EGYÜTTMŰKÖÉS-FEJLESZTŐ TRÉNING

A szervezeti és piaci változások, valamint az egyéni különbözőségek és az azokból fakadó kommunikációs nehézségek feszültségforrást jelenthetnek a vállalat dolgozói számára. A napi feladatok során a csoport működése, változás esetén a szerepek újrarendeződése és egy új csapat kialakulása során egyszerre vannak jelen a versenyző és az együttműködő attitűdök.

Ez a program

- ✓ támogatja az összecsiszolódás folyamatát;
- ✓ érzékenyít és segíti egymás viselkedésének mélyebb megértését;
- ✓ támogathatja a megfelelő kommunikációs eszköztár fejlesztését;
- ✓ eszközöket adhat a stresszes helyzetek átvészelésére;
- ✓ segíthet új, kevesebb stresszt okozó, támogató attitűdök és viselkedésformák kialakításában;

5. KÉTNAPOS OUTDOOR ELVONULÁS

Kétnapos tréning, amely az egynapos programon felül a rendszerszemléletű stresszkezelés alapjait is teljes egészében bemutatja, okokat és megoldási lehetőségeket tár fel a kiégés megelőzésének támogatására.

A rekreációs erdei programok, a stresszcsökkentő gyakorlatok és a csoportos tréningmunka egyaránt részét képezik a tréningnek.

Mennyibe kerülnek a természetalapú tréning programok?

A programok tréneri díja:

Félnapos csapatépítő erdőfürdő (4-20* fő esetén) Budapesten .....180.000,- Ft

Félnapos csapatépítő erdőfürdő (4-20* fő esetén) vidéken .....210.000,- Ft

Egynapos tréning (4-12 fő* esetén).....270.000,- Ft

Kétnapos tréning (4-12 fő* esetén) .....480.000,- Ft

Egyéni coaching .....36.000,- Ft/óra

Az árak bruttó árak és alanyi adómentesek (azaz 0% Áfát tartalmaznak).

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

A fenti ajánlat kizárólag a tréneri és erdőfürdő-vezetői díjra vonatkozik, és nem tartalmazza a csoport számára biztosított helyszín, belépő díjak 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

Györffy Éva
rendszerszemléletű coach, tréner,
egészségügyi és erdőterápiás szakember
Felépülés folyamatban Kft.
2640 Szendehely, Rózsa Ferenc utca 15.
Tel: +36 (20) 920-3364
E-mail: connect@ecoselfness.com
ecoselfness.com