



Jeden z naszych gabinetów w Warszawie

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DLA FIRM

Zespół, który ma gdzie *porozmawiać.*

Konsultacje dla pracowników, wsparcie liderów i warsztaty. Poufnie,
online i w gabinetach w Warszawie.

PRZYGOTOWANE DLA

MentalCare · Centrum Psychoterapii
mentalcare.expert/dla-firm

KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK

Dzień dobry,

w gabinetach MentalCare codziennie widzimy, jak mocno praca wpływa na samopoczucie. Przeciążenie, napięcie po zmianach w firmie, trudna rozmowa z zespołem, a czasem strata kogoś bliskiego. Takie sprawy nie zostają za drzwiami biura.

Dlatego chcemy, żeby wsparcie było blisko: łatwe do umówienia, dyskretne i prowadzone przez ludzi, którym można zaufać. W naszym zespole pracuje 41 specjalistów: psychologowie, psychoterapeuci różnych nurtów, seksuolodzy i specjaliści terapii uzależnień. Wszyscy pracują pod stałą superwizją.

Nie przychodzimy z gotowym pakietem. Najpierw słuchamy, z czym mierzy się Wasz zespół, a potem razem układamy program: od jednego warsztatu albo pakietu konsultacji po stałą współpracę.

Na kolejnych stronach znajdziecie to, o co firmy pytają najczęściej. Resztę chętnie omówimy w rozmowie.



Marcin Goluch, psycholog i dyplomowany psychoterapeuta

41

specjalistów w zespole

ok. 1000

rezerwacji co miesiąc

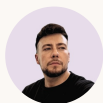
3 + online

gabinety w Warszawie i spotkania przez Google Meet



Marcin Goluch

psycholog, dyplomowany psychoterapeuta



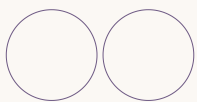
Paweł Świąszkowski

współwłaściciel MentalCare



Gabinet przy placu Wilsona

Trzy formy wsparcia, *jeden program.*



Konsultacje dla pracowników

Pracownicy umawiają się samodzielnie i dyskretnie, przez osobny kalendarz rezerwacji. Rozmawiają z psychologiem lub psychoterapeutą o sprawach zawodowych i prywatnych: o stresie, relacjach, stracie albo trudnym okresie w życiu.

FORMA

online; przy zespołach do 5 osób także w gabinecie w Warszawie

KIEDY

także po pracy: pn-pt do 21:00, w soboty u wybranych specjalistów

JĘZYKI

polski, angielski, niemiecki



Wsparcie liderów

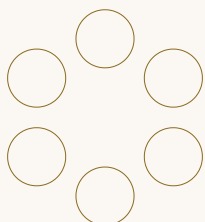
Indywidualne spotkania z psychologiem i coaching dla menedżerów. Pomagamy przygotować się do trudnych rozmów, poradzić sobie z konfliktem w zespole i zadbać o własne siły.

FORMA

spotkania indywidualne, online albo w gabinecie

ZAKRES

od krótkiej konsultacji po dłuższy program



Warsztaty i szkolenia

Spotkania dla zespołów, na miejscu albo online. Najczęściej: stres i zapobieganie wypaleniu, pierwsza pomoc psychologiczna, komunikacja w zespole, wsparcie po trudnym zdarzeniu. Kilka tematów może poprowadzić kilku specjalistów, każdy w swojej dziedzinie.

FORMA

na miejscu albo online

TEMATY

z naszej listy albo zaproponowane przez Was

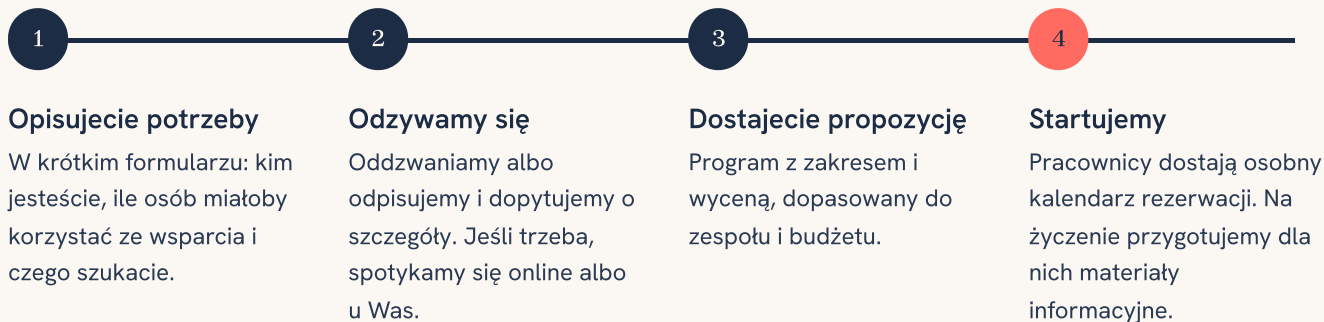
*Widzicie inny obszar współpracy?
Napiszcie nam o nim. Jesteśmy otwarci
na Wasz pomysł, a program układamy
razem z Wami.*



Tak pracujemy z każdą firmą



Od pierwszej rozmowy *do startu.*



Możemy zacząć od pilotażu, np. od pakietu 10-20 konsultacji albo jednego warsztatu dla wybranego działu. Start zwykle w ciągu miesiąca od decyzji.

POUFNOŚĆ

Co zostaje *między pracownikiem a nami.*

Pracodawca nie dowiaduje się, kto skorzystał z pomocy ani o czym była rozmowa. Specjalistów obowiązuje tajemnica zawodowa.

Firma dostaje anonimowe zestawienie: ile godzin wykorzystano i jakiego rodzaju były spotkania. Tyle wystarczy, żeby planować budżet i widzieć, że wsparcie działa.

PRZYKŁAD

Zestawienie miesięczne	liczby poglądowe
Konsultacje dla pracowników	18 h
Spotkania dla liderów	4 h
Warsztaty	1

Bez nazwisk i bez treści rozmów.



PRZYKŁAD WSPÓŁPRACY

Warsztaty dla pracowników dużej międzynarodowej firmy po śmierci osoby z zespołu, prowadzone po polsku i po angielsku. Takie spotkania dają przestrzeń, żeby razem przeżyć stratę i wrócić do wspólnej pracy.

Na zdjęciu: gabinet w Śródmieściu, ul. Koszykowa

KTO Z WAMI PRACUJE

Ludzie, *nie* platforma.



Kilkanaście z 41 osób, które przyjmują w MentalCare. Każda ma na stronie profil z opisem, jak pracuje.

Różne specjalizacje

Psychologowie, psychoterapeuci różnych nurtów, seksuolodzy i specjaliści terapii uzależnień. Dobieramy osobę do potrzeby.

Stała superwizja

Zespół pracuje pod stałą superwizją. To standard, który dba o jakość i bezpieczeństwo pracy.

Wsparcie w kryzysie

W zespole jest suicydolog kliniczny. Pomagamy liderom i HR zareagować, gdy w firmie wydarzy się coś trudnego.

Badania

Jesteśmy jednym z ośrodków Sieci Badawczej w Psychoterapii, która bada przebieg i skuteczność terapii.



AKADEMIA
HUMANITAS

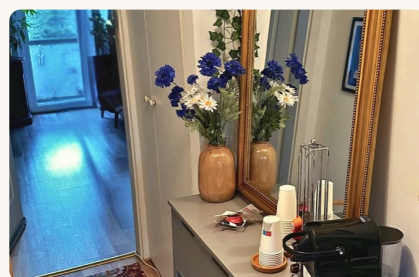
Współpracujemy z Siecią Badawczą w Psychoterapii, Polskim Towarzystwem Zapobiegania Samobójstwom (prezesem jest Jarosław Stukan z naszego zespołu) i Akademią Humanitas.



Plac Wilsona · ul. Mickiewicza 27



Śródmieście · ul. Koszykowa 60/62



Sady Żoliborskie · ul. Krasieńskiego 38B

Indywidualnie, *na fakturę.*

Każdą współpracę wyceniamy indywidualnie. Wycena zależy od liczby pracowników, zakresu programu i zaangażowania zespołu specjalistów. Propozycję z wyceną dostajecie po krótkiej rozmowie.

Abonament miesięczny

Stała liczba godzin wsparcia w miesiącu.

- ✓ Rozliczenie co miesiąc, faktura VAT
- ✓ Ubezpieczenie OC

Pakiet konsultacji

Do wykorzystania przez pracowników w ustalonym czasie.

- ✓ NDA i umowa powierzenia danych
- ✓ Inne kwestie ustalamy indywidualnie

Projekt jednorazowy

Szkolenie, webinar albo dzień zdrowia psychicznego.

PYTANIA, KTÓRE SŁYSZYMY NAJCZĘŚCIEJ

Czy pracodawca dowie się, kto korzystał?

Nie. Firma dostaje tylko anonimowe zestawienie liczby i rodzaju spotkań.

Jak pracownicy się umawiają?

Przez osobny kalendarz rezerwacji, samodzielnie i w dogodnym terminie.

Czy można przyjść z prywatną sprawą?

Tak. Konsultacje dotyczą spraw zawodowych i prywatnych.

Jak szybko możemy zacząć?

Zwykle w ciągu miesiąca od decyzji. Termin ustalamy w propozycji.

NASTĘPNY KROK

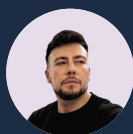
Porozmawiajmy o *Waszym zespole.*

Wypełnijcie krótki formularz na naszej stronie. Oddzwonimy albo odpiszemy, zwykle w ciągu 24 godzin w dni robocze, i ustalimy szczegóły.



Marcin Goluch

psycholog, dyplomowany psychoterapeuta



Paweł Świąszkowski

współtłasciciel MentalCare

FORMULARZ ZAPYTANIA

mentalcare.expert/dla-firm