

Ментальне здоров'я -
як інвестиція в бізнес

Програми підтримки команд



Психологічний простір

Power Mental Health



БУДЕМО РАДІ ЗНАЙОМСТВУ

Power Mental Health —
простір, де психологія стає точкою
опори для бізнесу

Ми віримо:
здорова команда = ефективний бізнес

Програми підтримки ментального здоров'я співробітників

Power Mental Health – психологічний простір, який пропонує послуги з психологічної допомоги компаніям, що працюють над своїм розвитком та розуміють вплив емоційного стану співробітників на результати їх роботи та бізнесу



Ми говоримо з бізнесом однією мовою -
адже маємо досвід роботи як всередині
компаній, так і в консультуванні ТОП-
менеджерів, засновників бізнесу та керівників
відділів



Наші психологи займали керівні посади в
бізнесі або працювали з бізнесом та
розуміють, що **результат діяльності будь-
якої комерційної структури - це прибуток**

Війна та постійна напруга впливають не лише на особисте життя людей, а й на бізнес:

емоційне виснаження співробітників призводить до зниження продуктивності та втрат у довгостроковій перспективі



Що говорить ВООЗ?

ВООЗ наголошує: понад 60% працівників в Україні відчувають підвищену тривожність



Статистика Deloitte

За даними Deloitte, компанії, які інвестують у ментальне здоров'я, отримують до 4:1 ROI завдяки зниженню вигорання, лікарняних і плинності кадрів

Дослідження robota.ua

Найпоширенішими форматами підтримки ментального здоров'я в українських компаніях є: консультації з психологами (34%), тренінги (29%), освітні матеріали (26%) та гаряча лінія (7%)

Які рішення ми пропонуємо?

- Індивідуальні консультації з психологом

- Групові терапевтичні зустрічі з психологом

- Проведення тематичних семінарів, вебінарів, майстер-класів

- Коуч-сесії та консультації психологів для ТОП та Middle-менеджменту

- Психологічний супровід (консультування) HR-відділу компанії та інші



Як ми працюємо?



Конфіденційність

Гарантується на всіх етапах взаємодії. Це невід'ємна частина нашої етики та стандартів роботи психологів

Звіти

Щомісяця ми надаємо аналітичну звітність (у межах конфіденційності), яка допомагає відстежувати динаміку звернень та ефективність послуг

Гнучкий підхід

Співробітники можуть обирати фахівця з нашої команди психологів. У разі потреби - передбачена можливість зміни психолога, щоб забезпечити максимальний комфорт і ефективність взаємодії

Персональний менеджер

На весь період співпраці з компанією. Він забезпечує ефективну комунікацію, оперативно реагує на запити і супроводжує всі організаційні процеси

Чому це важливо для компанії?

Робота команди з психологом:

- допомагає **зменшити ризик вигорання** та кількість лікарняних
- **підвищує лояльність** та залученість співробітників
- створює **атмосферу довіри** й психологічної безпеки
- формує **позитивний бренд** роботодавця, який піклується про людей





Індивідуальні консультації з ПСИХОЛОГОМ



МЕТА -

підтримати ментальне здоров'я співробітників, знизити рівень стресу, запобігти вигоранню та допомогти зберегти продуктивність, особливо у складних умовах воєнного часу

Формат



- **Онлайн-консультації від 50 хвилин**
Зручний доступ із будь-якої точки

Таймінг



- **Гнучкий графік**
Співробітник самостійно обирає зручний час у погодженому календарі

Психолог на вибір



- **Можливість заміни психолога**
Якщо співробітнику не підійшов формат чи метод, ми організовуємо перехід до іншого фахівця

Різні методики



- **Орієнтація на міжнародні стандарти**
Ми працюємо з методиками, які схвалені ВООЗ, та дотримуємося принципів, передбачених новим Законом України «Про систему охорони психічного здоров'я».





Групові терапевтичні зустрічі з психологом



МЕТА -

підтримати команду у відновленні психологічного ресурсу, знизити рівень емоційної напруги, посилити згуртованість колективу

Формат



- **Онлайн або офлайн**

1–1,5 години в залежності від кількості учасників та запиту

Кількість учасників



- **Скільки людей у групі?**

До 7 осіб - оптимальна група,
від 8 до 12 осіб - максимальна група для роботи

Тематика



- **З чим працюємо?**

Профілактика вигорання, робота зі стресом, емоційне відновлення, ресурсність тощо

Переваги



- **Що дає робота в групах?**

Живе спілкування, згуртованість команди, зниження емоційної напруги



Проведення тематичних семінарів, вебінарів, майстер- класів



МЕТА -

Підвищити обізнаність співробітників щодо тем ментального здоров'я, **надати практичні інструменти** для саморегуляції, знизити рівень стресу та профілакувати емоційне вигорання

Формат

- **Онлайн або офлайн, тривалість - до 2 годин**

Можливе проведення одноразових подій або серії зустрічей

Аудиторія

- **Для кого підходить?**

Як для невеликих команд, так і для великих корпоративних заходів - до кількох десятків учасників

Типи заходів

- **Які бувають формати?**

Інформаційні вебінари, практичні семінари з вправами, майстер-класи з психологами Power Mental Health

Тематика

- **Про що говоримо?**

Ментальне здоров'я, емоційна стійкість, профілактика вигорання, управління стресом, баланс між роботою та життям



Коуч-сесії та консультації психологів для ТОП та Middle- менеджменту



Power Mental Health створює **рішення, які допомагають лідерам керувати не лише бізнесом, а й потенціалом команди.**



Наші формати спрямовані на розвиток стійкості, підтримку ресурсності та формування культури довіри в компанії

- **Індивідуальні консультації з психологом**
(для лідерів, які несуть максимальне навантаження)
- **Персональні або групові коуч-сесії**
(онлайн/офлайн), спрямовані на управління стресом, комунікацію, стратегічне мислення, делегування
- **Авторські корпоративні майстер-класи**
Теми: фізіогноміка, лідерство, відносини в колективі, конфлікти, робота зі стресом



Базові ціни на послуги та продукти

Групова терапія з психологом - 1 раз на тиждень, макс. кількість учасників - 7 осіб	онлайн - від 7 000 грн офлайн - від 9 000 грн	Тілесні та дихальні практики	онлайн - 18 000 грн офлайн - 20 000 грн
Групова терапія з психологом - 1 раз на тиждень, кількість учасників - 8-12 осіб	онлайн - від 8 000 грн офлайн - від 10 000 грн	Групова сесія майндфулнес - медитації. кількість учасників - 3-30 осіб	онлайн - від 5 000 грн
Тематичний воркшоп з психологом (майстер-клас, вебінар тощо). Перелік тем - за запитом	онлайн - від 15 000 грн офлайн - від 20 000 грн	Тематична зустріч з використанням МАК	офлайн - 20 000 грн
Індивідуальна консультація з психологом	онлайн - від 1 500 грн	Трансформаційна гра "Щастя на 360". До 8 учасників в грі	Гра з авторкою гри - 45 000 грн З іншими менторами - 20 000 грн
Психологічні ігри "Код ресурсу", "Тіньова сторона особистості". До 10 осіб	офлайн - 20 000 грн	Психологічна гра "Дзеркало". До 12 осіб	офлайн - 45 000 грн
		Подарункові корпоративні сертифікати	від 1 000 грн



Формати та умови будуть адаптовані під потреби вашої компанії.
Розрахунок фінальної вартості можливий після детального брифінгу та погодження всіх умов.

Наші психологи, які працюють з бізнесом



Світлана Арефнія



Олена Матушенко



Яна Романчук



Катерина Лукінова



Тарас Ваврик



Марія Філоненко



Катерина Овчарек

Ми об'єднуємо різні підходи - від психотерапії до коучингу - щоб створювати ефективні рішення для розвитку людей і компаній.

Кожен із наших спеціалістів має свій напрям і методи в роботі, тому ми завжди підбираємо саме того фахівця, який найкраще відповідає запиту клієнта

Більше про Power Mental Health

Power Mental Health — український психологічний простір, який об'єднує професійних психологів і сучасні практики турботи про ментальне здоров'я.

Ми працюємо як із бізнесом, так і з індивідуальними клієнтами: проводимо консультації, практики, розробляємо індивідуальні програми підтримки, а також надаємо швидку психологічну допомогу.

- Компанія є організатором навчальних курсів, вебінарів і майстер-класів з психологами
- У березні 2025 року ми провели міжнародний форум «Сила ментального здоров'я. Перезавантаження 1.0» у Roachyna Event Hall
- У жовтні 2025 року відбувся перший в Україні бізнес-батл “Бізнес VS Психологія”, організований Power Mental Health - подію, що об'єднала керівників, HR-ів та експертів, щоб проговорити про роль ментального здоров'я у бізнесі



Наші партнери та кейси івентів

Серед партнерів компанії Power Mental Health



Великі заходи, які Power Mental Health провела в 2025 році

Перший міжнародний психологічний форум “Сила ментального здоров'я. Перезавантаження 1.0”

01 березня 2025 року, Київ, Rochnaya Event Hall

<https://www.44.ua/news/3914722/persij-miznarodnij-psihologicnij-forum-sila-mentalnogo-zdorova-perezavantazenna-10-uspisno-vidbuvsya-v-kievi>

Перший бізнес-форум “Бізнес VS Психологія”

17 жовтня 2025 року, Київ, Бізнес центр IQ

<https://delo.ua/news/mentalne-zdorovya-pributok-klyucovi-visnovki-biznes-batlu-biznes-vs-psixologiya-v-kijevi-454265/>

Запрошуємо до співпраці

Тетяна Терещенко,

Фахівець з клієнтського комфорту

Психологічного простору "Power Mental Health"



Тел. +38 066 195 22 17 (Viber, Telegram).



sales@pm-health.com.ua



facebook.com/people/Power-Mental-Health



instagram.com/powermentalhealth2024



[@PowerMentalHealth](https://www.youtube.com/@PowerMentalHealth)



Будемо раді стати частиною ваших змін 