

PODOSIMY POZIOM WELLBIENGU LUDZI I ORGANIZACJI
WDROŻENIA | CERTYFIKACJE | SZKOLENIA | DORADZTWO

SZKOLENIE ON LINE

WYBIERAM *Wellbeing*



Wellbeing
Institute

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:
[HTTP://WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL](http://wellbeinginstitute.com.pl)
TELEFON: +48 791 598 888
EMAIL: [INFO@WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL](mailto:info@wellbeinginstitute.com.pl)

INFORMACJE O SZKOLENIU

WYBIERAM WELLBEING • ZADBAJ O SWOJĄ MOC I RÓWNOWAGĘ

ZADBAJ O SIEBIE. POCZUJ MOC I ENERGIĘ DO DZIAŁANIA!

Zarządzanie energią osobistą oraz emocjami.

To wyjątkowe szkolenie online, które pozwala uczestnikom podnieść samoświadomość oraz dostarczy narzędzi do dbania o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Stworzyliśmy przewodnik, który pomoże Twoim pracownikom zadbać o siebie i zdobyć kompetencje zachowania równowagi, szczególnie w sytuacji zmiany oraz wyzwań. Warsztat angażuje, aby uczestnicy mieli możliwość zatrzymania się i zdobywania umiejętności „tu i teraz”.

KLUCZOWE KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- inspiracja i wymiana doświadczeń oraz dostarczenie wiedzy w zakresie wellbeingu
- wzrost konkurencyjności i wzmocnienie wizerunku firmy jako pracodawcy, który dba o dobrostan pracownika
- zmniejszenie absencji i poprawa zdrowia pracowników
- lepsze zarządzanie budżetem kierowanym na wellbeing
- wzrost efektywności i zaangażowania pracowników

KLUCZOWE KORZYŚCI DLA LUDZI I ORGANIZACJI

- poprawa efektywności i skuteczności wdrażanych rozwiązań wspierających pracę
- budowanie korzystnej relacji typu „win-win”
- współtworzenie atmosfery sprzyjającej rozwojowi i poprawie jakości pracy
- zwiększony poziom zaangażowania, dzięki zwiększeniu poziomu dobrostanu
- wzrost lojalności i budowanie trwałej relacji pracownik-pracodawca
- dbałość o rozwój i odporność psychiczną pracowników
- wzmocnienie kompetencji na poziomie organizacji.

Czas trwania webinaru: 1,5h

Ilość osób: 25-50

Szkolenie online:

prezentacja, dyskusja moderowana, zadania indywidualne, sesja pytań i odpowiedzi.



Wellbeing
Institute

INFORMACJE O SZKOLENIU

WYBIERAM WELLBEING • ZADBAJ O SWOJĄ MOC I RÓWNOWAGĘ

SZKOLENIE JEST DLA TWOICH PRACOWNIKÓW

- chcesz kompleksowo zadbać o ich dobrostan w 4 wymiarach: ciała, serca, ducha i umysłu
- zależy Ci, aby odnaleźli równowagę emocjonalną
- jeśli szukasz dla nich wskazówek i sposobów na produktywnie spędzenie czasu w domu
- chcesz by bardziej świadomie pracowali nad swoimi przekonaniami
- widzisz potrzebę inspiracji i rozwiązań, w ramach radzenia sobie w sytuacji zmiany i wyzwań
- chcesz by wiedzieli i rozumieli jak zmiana i niepewność wpływa na ich poziom energii fizycznej i psychicznej
- brakuje im interakcji w ludzi, a home office niekiedy jest wyzwaniem.

KLUCZOWE KORZYŚCI DLA TWOICH PRACOWNIKÓW

- dostaną gotowe pomysły i inspiracje na wellbeingowe rozwiązania
- wzrośnie ich świadomość siebie i tego, co dzieje się z nimi w sytuacji zmiany i wyzwań
- przyjrzą się swoim przekonaniom, które w niekorzystny sposób programują nasz umysł
- poznają techniki radzenia sobie ze zmianami, które działają na naszą korzyść
- sprawdzą jak mogą zadbać o siebie w obszarze ciała, serca, ducha i umysłu
- nauczą się osiągać stan relaksu poprzez ćwiczenia oddechowe
- zrozumieją jak powstają emocje, czym są i jakie mają funkcje
- poznają techniki zarządzania emocjami
- otrzymają narzędzia do pracy nad pozytywnością
- wzrośnie ich poziom poczucia szczęścia i zadowolenia
- szkolenie pozytywnie wpłynie na poprawę ich zdrowia, samopoczucia oraz odporności psychicznej
- zwiększy się poczucie sensu i chęć działania dla dobra całej organizacji i jej odbiorców
- nastąpi wzrost osobistej efektywności pracowników oraz wzmocnienie współpracy
- nastąpi znaczący wzrost świadomości czym jest wellbeing i jak mogą o niego zadbać.



Wellbeing
Institute

INFORMACJE O SZKOLENIU - PROGRAM

ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLENIA

ZAGADNIENIE

- Czym jest wellbeing i skąd się bierze?
- Pojęcie wellbeingu w kontekście osobitego szczęścia, równowagi życiowej.
- 4 wymiary człowieka, czyli kluczowe potrzeby ludzkie.

CELE I OPIS

Celem tej części jest skupienie uczestników na temacie dbania o siebie i zależności pomiędzy działaniami, a poziomem energii fizycznej i mentalnej.

Parę słów o wellbeingu w kontekście dobrego zdrowia, dobrego życia, dobrego samopoczucia.

Wyjaśnienie pojęcia wellbeingu w oparciu o koncepcję paradygmatu człowieka holistycznego (4 wymiary). Porozmawiamy o potrzebach człowieka i właściwych nawykowych sposobach ich zaspokajania.

ZAGADNIENIE

- Zmiana i niepewność i jej wpływ na nasz poziom energii fizycznej i psychicznej.
- Strefa komfortu i wychodzenie poza nią.
- Krzywa przechodzenia przez zmianę.
- O oporze i niepewności.
- Strefa wpływu

CELE I OPIS

Przejście od koncepcji dbania o siebie przez sytuację niespodziewaną, nietypową i sposobami radzenia sobie w takich sytuacjach.

Od reakcji obniżających energię, dobre samopoczucie i wprowadzających w negatywizm i obniżenie poczucia sprawczości. W tej części skupimy się na schemacie od bodźca do reakcji. Uczestnicy będą mieli okazję uświadomić sobie co dzieje się z nimi w sytuacji zmiany, stresu, niespodziewanej sytuacji.

W odrobinę zabawny, przystępny sposób uczestnicy będą mieli okazję zauważyć jak można nieświadomie zaprogramować umysł, aby działał na naszą niekorzyść, co zrobić, aby działać świadomie z korzyścią dla siebie.

Strefa komfortu i gdzie teraz jesteś?

Jak przekonania i myśli kształtują Twoje samopoczucie? Co się dzieje, gdy jesteś w stresie i co możesz z tym zrobić?

Typy reakcji na nieoczekiwaną zmianę, czyli techniki radzenia sobie ze zmianą.

Strefa działania, strefa wpływu i strefa zależności. Zagrożenie negatywizmem – jak powstrzymać galopadę myśli i emocji.

Porozmawiamy o tym, co dzieje się z nawykami gdy jesteśmy w sytuacji zmiany i gdy warunki, otoczenie zmieniają się niezależnie od nas.



INFORMACJE O SZKOLENIU - PROGRAM

ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLENIA

ZAGADNIENIE

- Co zrobić, aby zadbać o siebie i zarządzić energią w każdym z wymiarów?
- Najważniejsze aspekty dnia codziennego.
- Rozwiązania i inspiracje do działań, które pozwolą zadbać o siebie
- Jak podnieść poziom komfortu i uzyskać równowagę w obliczu zmiany?

CELE I OPIS

W tej części uczestnik skupi się na budowaniu własnych rozwiązań i stylu działania w obliczu nowej sytuacji. Zostanie zapoznany z różnymi pomysłami oraz zasadami dbania o siebie, które mają na celu zbudować poczucie wpływu i sprawczości oraz wzmacniać pozytywność.

Uczestnicy będą mogli zainspirować się i dostać wskazówki, które pozwolą im zadbać o siebie, czyli co konkretnie możesz zrobić, aby podnieść swój poziom energii.

CIAŁO

1. Właściwe odżywianie
2. Właściwe oddychanie
3. Właściwe odpoczywanie
4. Właściwa aktywność fizyczna
5. Dbłość o zmysły

Ćwiczenie i zadania

SERCE

1. Zrozumieć emocje: jak powstają, czym są i jakie mają funkcje?
2. Zarządzanie emocjami: fala emocjonalna i techniki radzenia sobie z „galopującym” negatywizmem, strachem, stresem, frustracją i złością.
3. Jak powstają emocje i jak mogą nimi zarządzić w dwóch aspektach: „tu i teraz” oraz w długim terminie.

Ćwiczenie i zadania

UMYSŁ

1. Uważność i elastyczność, jako techniki dbania o energię umysłową i emocjonalną.
2. Proste ćwiczenia na budowanie elastyczności mózgu
3. Proste ćwiczenie uważności
4. Zasada 3 do 1 w kontekście odnajdowania równowagi emocjonalnej, czyli zarządzanie pozytywnością – uczestnicy będą mieli za zadanie stworzyć listę pozytywnych działań (ekspozycja na pozytywność).

Ćwiczenie i zadania





SZKOLENIE PROWADZI

AGATA PELC

**OD 15 LAT TRENER, DORADCA, AUDYTOR, PRZEDSIĘBIORCA,
DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCA WELLBEING INSTITUTE**

SPECJALIZACJA

- Szkolenia menedżerskie (strategiczne podejście do well-beingu w zarządzaniu ludźmi, zarządzanie rozwojem pracowników, tworzenie kultury organizacyjnej w oparciu o well-being)
- Szkolenia ogólnorozwojowe (efektywność osobista, zdrowy styl życia, zmiana nawyków, maksymalizacja potencjału, work-life balance, well-being)
- HR (budowanie strategicznych programów well-beingowych w firmie, tworzenie skutecznych i angażujących programów prozdrowotnych, zmiana nawyków organizacji poprzez zmianę kultury organizacyjnej oraz nawyków pracowników)

CHARAKTERYSTYKA

Jej kariera zawodowa rozpoczęła się od doradztwa biznesowego i szkoleń dla małych firm, którym pomagała budować plany rozwoju i maksymalizować osobisty potencjał jako przedsiębiorcy. W okresie boomu branży wellness i sprzedaży bezpośredniej budowała swoje kompetencje w zakresie trenera wellness oraz team lidera grup sprzedawców i konsultantów. Szczególnie rozwijała się wtedy w zakresie budowania strategii, zarządzania, sprzedaży i marketingu.

W celu wspierania ludzi w osiąganiu poczucia szczęścia i równowagi połączyła swoje doświadczenie jako lidera, trenera rozwoju osobistego i doradcy z praktyką trenera wellness (psychodietetyka) i dziś uczy jak osiągać stan well-beingu na co dzień. Tworzy autorskie programy i szkolenia prozdrowotne dla osób indywidualnych, koncentrując się m.in. na umiejętnościach miękkich, uważności oraz metodzie Kaizen. W swojej karierze zawodowej pracowała z różnymi grupami wiekowymi i zawodowymi od przedszkolaków, przedsiębiorców, pracowników korporacji, po seniorów, dzięki czemu ma elastyczne podejście, łatwość budowania relacji i tworzenia szkoleń szytych na miarę.

Pracuje dla firm w ramach programów prozdrowotnych i szkoli pracowników w zakresie stylu życia i osiągania równowagi w życiu zawodowym i osobistym (work-life balance). Bierze aktywny udział w tworzeniu programów well-beingowych, które pozwalają firmom skutecznie wdrażać zmiany na poziomie kultury organizacyjnej.

Tworzy autorskie programy i szkolenia wzmacniające poczucie szczęścia i równowagi, pozytywność, odporność psychiczną oraz pomagające w budowaniu równowagi życiowej.

Jest współautorem badania poziomu wellbeingu w organizacji, audytorem w programach rozwoju wellbeingu w firmach oraz certyfikuje organizacje wzmacniające poczucie szczęścia swoich pracowników.

Ukończyła Wydział Zarządzania UW, Psychodietetykę WSNS w Lublinie, Wellbeing w organizacji na WSB we Wrocławiu, Akademię Arteterapii i Jest certyfikowanym Master Practitionerem NLP.

Wykorzystuje formy uczenia łączące przekazywanie wiedzy z „funem” (zabawą) i ze skutecznym zaangażowaniem ludzi w proces zmiany (np.: grywalizacja).

Motywuje do zmiany, inspiruje, angażuje i dzieli się pozytywną energią.

Współpracowała m.in. z takimi firmami jak T-MOBILE, Orange, Unilever, Esselte, Trakcja Polska, Electrolux, Azelis, ZUS, PKP, PWPW, Credit Agricole, Fujitsu, Capgemini, Care Solutions, Solvay, ARAW, BNP Paribas i wiele innych.



Wellbeing
Institute

INFORMACJE O WELLBEING INSTITUTE

MISJA

Wspieramy i inspirujemy ludzi w organizacji w nieustanym doskonaleniu działań związanych z ich dobrostanem, który przekłada się na sukcesy zawodowe i osobiste.

WIZJA

Chcemy by organizacje osiągały swoje cele biznesowe poprzez stawianie człowieka w centrum. Człowiek, który czuje się spełniony i zadowolony, staje się przez to bardziej zaangażowany i odpowiedzialny za osiągnięcie sukcesów biznesowych i osobistych.

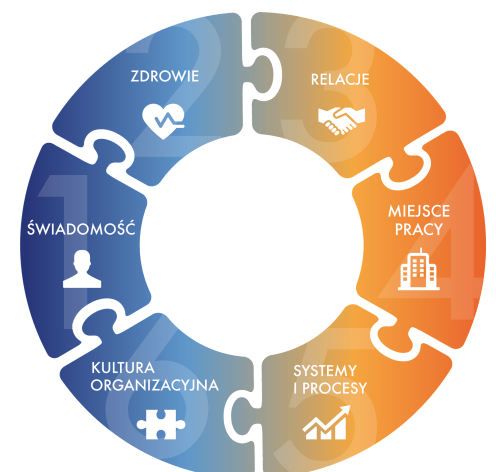
CO OFERUJEMY?

Wsparcie dla organizacji, które chcą podnosić swoją wartość i atrakcyjność na rynku i przyciągać oraz utrzymywać właściwych pracowników.

- CERTYFIKUJEMY ORGANIZACJE, POTWIERDZAJĄC STANDARDY WARTOŚCIOWEGO I ATRAKCYJNEGO PRACODAWCY
- CERTYFIKUJEMY FIRMY, PRODUKTY I USŁUGI, KTÓRE PODNOSZĄ POZIOM WELLBEINGU LUDZI I ORGANIZACJI
- BADAMY POZIOM WELLBEINGU PRACOWNIKÓW
- WSPIERAMY HR WE WDRAŻANIU WELLBEINGU POPRZECZ DORADZTWO I SZKOLENIA
- TOWARZYSZYMY LIDEROM W ROZWIJANIU KOMPETENCJI Z ZAKRESU WELLBEINGOWEGO PRZYWÓDZTWA
- ORGANIZUJEMY KONFERENCJE, KTÓRE STANOWIĄ PRZESTRZEŃ DO WYMIANY DOBRYCH PRAKTYK

KLUCZOWE KORZYŚCI

- Wsparcie w budowaniu kultury organizacyjnej
- Zwiększanie zaangażowania i poprawa wydajności pracy
- Wzrost innowacyjności przedsiębiorstwa
- Efektywna organizacja pracy i zarządzanie czasem
- Zmniejszenie absencji pracowników
- Zmniejszenie rotacji kadry i większa retencja
- Zmniejszenie kosztów pracy
- Przyciągnięcie i utrzymanie właściwych pracowników
- Poprawa atmosfery w pracy
- Podniesienie motywacji i lojalności
- Wzrost samodzielności i odpowiedzialności





ZAPRASZAM DO KONTAKTU
AGATA KOSYŁO

Project Manager

TEL.: + 48 883 001 011

E-MAIL: A.KOSYLO@WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL



Wellbeing
Institute

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:
[HTTP://WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL](http://wellbeinginstitute.com.pl)
TELEFON: +48 791 598 888
EMAIL: [INFO@WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL](mailto:info@wellbeinginstitute.com.pl)

