

**SZKOLENIE**

# **WELLBEING TRENER**

**W ORGANIZACJI**

Trener wellbeingowych kompetencji  
pracowników i menedżerów

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

[HTTP://WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL](http://wellbeinginstitute.com.pl)

TELEFON: +48 791 598 888

EMAIL: [N.ZWIERZCHOWSKA@WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL](mailto:N.ZWIERZCHOWSKA@WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL)



Wellbeing  
Institute

# INFORMACJE O SZKOLENIU

## IDEA SZKOLENIA

W naszej codziennej pracy z różnymi organizacjami zauważyliśmy, że ludzie nie zawsze wiedzą, jak skutecznie dbać o swoje własne zasoby na poziomie ciała, umysłu, emocji. Według nas troska o siebie to podstawa, to kompetencja niezbędna do tego, by żyć w komforcie i zdrowiu, by po prostu czuć się dobrze.

To szkolenie poświęcone jest rozwojowi kompetencji trenerskich, które pozwolą na wdrożenie prostych i skutecznych szkoleń i warsztatów dla pracowników w różnych organizacjach.

Dzięki temu pracownicy zyskają umiejętność zatroszczenia się o siebie, która przełoży się na wymierne rezultaty, na nasze sprawne i mniej wysiłkowe działanie na co dzień, a jednocześnie na większą efektywność w życiu prywatnym i zawodowym.



## KIM JEST WELLBEING TRENER?

### WELLBEING TRENER WSPIERA ROZWÓJ KOMPETENCJI LUDZI

#### W ORGANIZACJI W OBSZARZE WELLBEINGU

- Wprowadza w świat wellbeingu
- Buduje świadomość w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego
- Uczy zaufania do siebie i budzi chęć zadbania o siebie
- Odkrywa obszary dotyczące dobrostanu, którymi ludzie mogą się zająć w pogłębiony sposób (i jednocześnie nie wchodzi za głęboko)
- Budzi do wdrażania w życie pozytywnych zmian i korzystania z pełni własnego potencjału
- Wspiera proces wzrostu poziomu wellbengu ludzi w organizacji
- Wzmacnia kulturę dobrostanu i wspierające środowisko pracy



## DLA KOGO TO SZKOLENIE?

- Trenerzy wewnętrzni w organizacjach
- HR-owcy chcący rozszerzyć swoje umiejętności trenerskie
- Coachowie planujący rozszerzenie swoich działań o tematy związane z budowaniem dobrostanu
- Trenerzy biznesu gotowi do doskonalenia umiejętności w zakresie wdrażania wellbeingu
- Absolwenci kursów MBA doskonalący swoje umiejętności menedżerskie w pracy z grupą
- Dyrektorzy, managerowie działów HR wdrażający wellbeing w swoich organizacjach lub przygotowujący się do tej roli
- Osoby dorosłe zainteresowane samorozwojem



# INFORMACJE O SZKOLENIU

## ZAUWAŻ. ZROZUM. ZADZIAŁAJ

### KLUCZOWE KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

#### Dzięki Akademii Trenera Wellbeingu:

- Zdobędziesz kluczową wiedzę związaną z kompetencjami wellbeingowymi ludzi, m.in. zarządzanie emocjami, komunikacja i relacje, odporność psychiczna, kształtowanie empatii, pozytywna psychologia, psychodietetyka, mindfulness, zarządzanie stresem, wspierające środowisko pracy, zarządzanie energią i efektywnością, flow i siły syngaturowe, wellbeing coaching, wellbeing w kontekście różnorodności.
- Uzyskasz narzędzia szkoleniowe i warsztatowe do pracy z ludźmi w firmie na różnych poziomach wiedzy i doświadczenia
- Nauczysz się prowadzić wywiad dotyczący zebrania potrzeb szkoleniowych w kontekście dobrostanu
- Przygotujesz konspekt i program szkolenia nastawiony na budowanie kompetencji uczestników
- Stworzysz własne modele wellbeingu na potrzeby warsztatów i szkoleń
- Doświadczysz pracy z emocjami uczestników
- Przeprowadzisz budowanie nawyków wspierające wellbeing w wymiarze osobistym i zawodowym
- Popracujesz nad swoim wellbeingiem na podstawie 5 filarów
- Nauczysz się wspierać rozwój samoświadomości w zakresie wellbeingu i poczucia sprawczości u siebie i innych
- Wzmocnisz umiejętności radzenia sobie z nieprzewidywanymi reakcjami uczestników i trudnymi pytaniami z ich strony
- Zdobędziesz wiedzę od praktyków - trenerów wellbeingu z ponad 15 letnim doświadczeniem

### KLUCZOWE KORZYŚCI DLA FIRMY

- Efektywniejsze procesy edukacji pracowników w zakresie budowania dobrostanu w wymiarze osobistym i zawodowym
- Szybsze wdrażanie nowych projektów, procesów związanych z wellbeingiem pracowników
- Budowanie kultury organizacji opartej o model wellbeingowej organizacji opracowany przez pracownika/ów firmy
- Wzrost kompetencji trenerów wewnętrznych
- Pozyskanie kompetencji kluczowych organizacji w świecie VUCA



# PROGRAM SZKOLENIA

## WELLBEING – TEORIA W PRAKTYCZNYM WYMIARZE

- Wellbeing w wymiarze osobistym
- Mity na temat wellbeingu – czym wellbeing jest, a czym nie jest?
- Modele wellbeingu w kontekście osobistym oraz organizacyjnym: PERMA / Gallup / 4 wymiary / IKIGAI
- Metodologia Kaizen w projektowaniu i wdrażaniu wellbeingu w organizacji

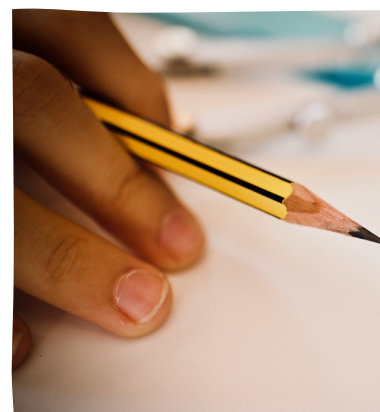
## FILARY DOBROSTANU OSOBISTEGO - PRAKTYKA WŁASNA

- Różne poziomy dobrostanu:
  - ciało (postawa, aktywna przerwa, biurko, odżywianie, relaks, sytość)
  - umysł (reset, koncentracja, uważność, regeneracja, tryb bycia)
  - emocje (tu: psychologia pozytywna, techniki redukcji stresu)
  - duchowość (wartości, poczucie sensu)
- Work-life blending, czyli o kształtowaniu równowagi
- Nawyk jako podstawa budowania wellbeingu osobistego

## KOMPETENCJE TRENERA WELLBEINGOWEGO

- Rozwój w obszarach: samoświadomość, uważność na uczestników, empatia, elastyczność, uważne słuchanie, spójność, włączanie w doświadczenie
- Tworzenie własnych modeli szkoleniowych oraz procesu warsztatowego
- Techniki coachingowe w pracy trenera
- Niespodziewane sytuacje szkoleniowe: gdy wykraczają poza kompetencje trenera (nieprzepracowane tematy z przeszłości), przykłady (uwalnianie emocji, wypalenie zawodowe, depresja)
- Projektowanie szkolenia wellbeingowego
- Rozpoznanie i analiza potrzeb szkoleniowych - kwestionariusze (Aga)
- Cel szkolenia
- Metody pracy z uczestnikami
- Korzyści dla uczestnika i organizacji
- Ocena (ankieta)

## TOOL BOX - ZESTAW NARZĘDZI TRENEERSKICH Z 4 WYMIARÓW WELLBEINGU



# TRENERZY I EKSPERCI W PROJEKCIE



## NATALIA ZWIERZCHOWSKA

Project Leader, Trener, Coach, Chief Wellbeing Officer  
Ekspert Wellbeing Institute

Współtworzy procesy i projekty dla firm oraz ich pracowników, których celem jest podnoszenie poziomu wellbeingu. Tworzy szkolenia szyte na miarę, dopasowuje się do uczestników i kultury organizacji. Czerpie z bogatego doświadczenia menedżerskiego, coacha oraz trenera odporności psychicznej.



## MAŁGORZATA MIODOŃSKA

Doradca i Trener, Chief Wellbeing Officer, Ekspert Wellbeing Institute

Do niedawna aktywna zawodowo jako Manager Personalny. Na co dzień promuje ideę zarządzania firmą przez wartości oraz budowania dobrostanu pracowników. Dyplomowany instruktor rekreacji ruchowej w nurcie jogi akademickiej oraz dyplomowany nauczyciel jogi klasycznej. Prowadzi prozdrowotne zajęcia ruchowe dla pracowników, uczy technik koncentracji, sztuki relaksacji i regeneracji. Założycielka studia jogi „Yoga Corner” w Gliwicach.



## AGATA PELC

Trener biznesu, strateg, doradca i praktyk,  
Dyrektor zarządzająca Wellbeing Institute

Towarzyszy ludziom i organizacjom od ponad 15 lat. Autorka programu Akademii Chief Wellbeing Officer, współautorka standardów Wellbeingowej organizacji oraz badania Wellbeing Check, Coach, psychodietetyk, konsultant arteterapii, Lumina i NLP. Specjalizuje się w tworzeniu programów wellbeingowych dla firm i aktywnej pomocy we wdrażaniu skutecznych, mierzalnych, opartych na potrzebach ludzi i organizacji programów wellbeingowych, które efektywnie wpłyną na zmianę nawyków organizacji oraz zbudują w niej kulturę opartą o wartości. Motywuje do zmiany, inspiruje, angażuje i dzieli się pozytywną energią.

# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

<b>TERMINY</b>	13-14 listopada 2023	2 x 8h 2 dni zjazd stacjonarny godz. 9.00 -17:00  MIEJSCE: sala warsztatowa Warszawa
	27 listopada 2023	5,5h online ZOOM godz. 9:00-14:30
<b>WARUNKI ZALICZENIA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• udział we wszystkich spotkaniach</li><li>• opracowanie ćwiczenia/zadania szkoleniowego</li><li>• projekt autorskiego szkolenia na min. 4h</li></ul>	
<b>PŁATNOŚĆ</b>	3.500 PLN brutto do 1 lipca 3.800 PLN brutto do 1 września 4.200 PLN brutto do 1 listopada	<b>Cena zawiera:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• udział w szkoleniu</li><li>• sesję coachingową/mentorską do 2h</li><li>• materiały szkoleniowe</li><li>• przerwę kawową</li><li>• 2 x lunch w dniach szkolenia stacjonarnego</li><li>• wydanie certyfikatu szkolenia po złożeniu prac zaliczeniowych</li></ul> <b>Cena nie zawiera:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• dojazdu</li><li>• noclegu</li></ul>

CENY PODANE BRUTTO (23% VAT)  
OFERTA CENOWA WAŻNA DO 1 LISTOPADA 2023 ROKU



# 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. Pracownik, który czuje się spełniony i zadowolony, staje się przez to bardziej zaangażowany i odpowiedzialny za osiągnięcie sukcesów biznesowych i osobistych.

## CO OFERUJEMY?

Wsparcie dla firm, które chcą podnosić swoją wartość, rangę i atrakcyjność na rynku pracodawców 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 POPRZEZ DORADZTWO I SZKOLENIA
- TOWARZYSZYMY LIDEROM W ROZWIJANIU KOMPETENCJI Z ZAKRESU WELLBEINGOWEGO PRZYWÓDZTWA
- ORGANIZUJEMY KONFERENCJE, KTÓRE STANOWIĄ PRZESTRZEŃ DO WYMIANY DOBRYCH PRAKTYK

## KLUCZOWE KORZYŚCI ZE WSPÓŁPRACY Z WELLBEING INSTITUTE

- 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 pracowników





ZAPRASZAM DO KONTAKTU

## NATALIA ZWIERZCHOWSKA

*Trener, Coach, Wellbeing Project Leader*

TEL.: + 48 504 219 300

E-MAIL: [N.ZWIERZCHOWSKA@WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL](mailto:N.ZWIERZCHOWSKA@WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL)



CHIEF WELLBEING OFFICER



THE WELLBEING  
LEADERS  
FEDERATION

## PODNOSIMY POZIOM WELLBEINGU LUDZI I ORGANIZACJI

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)



Wellbeing  
Institute