PODNOSIMY POZIOM WELLBEINGU LUDZI I ORGANIZACJI

OFERTA SZKOLEŃ 2025

Wellbeing Institute

Wellbeing

PRACOWNIKÓW | MENEDŻERÓW



#POZYTYWNYWPŁYW

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:
HTTP://WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL
TELEFON: +48 797 401 661
EMAIL: KINGA.BARANOWSKA@WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL

Wellbeing Institute

OFERTA SZKOLEŃ

WORK LIFE INTEGRATION 3

5 OBSZARÓW MOCY I SIŁY MENTALNEJ 4

8 OBSZARÓW POCZUCIA MOCY I WPŁYWU 5

TWOJA RÓWNOWAGA 6

ZŁAP ODDECH 7

MOTYWACJA, SPOKÓJ I SKUTECZNOŚĆ W DZIAŁANIU 8

MOC POZYTYWNOŚCI 9

BEZPIECZEŃSTWO PSYCHOLOGICZNE W PRACY 10

5 KOMPETENCJI WELLBEINGOWEGO MENEDŻERA 11

BEZPIECZEŃSTWO PSYCHOLOGICZNE W PRACY DLA MENEDŻERÓW 12

MENEDŻER I ZESPÓŁ W DOBROSTANIE 13

FEEDBACK DAJĄCY MOC 14

KOMUNIKACJA BUDUJĄCA DOBROSTAN 15

FINANCIAL WELLBEING PROGRAM 16

POKOLENIE Z NA RYNKU PRACY - CZYM DLA NICH JEST WELLBEING? 17

WELLBEING STRATEGY WORKSHOP Z CERTYFIKATEM 18

WORKPLACE &WELLBEING 19

#POZYTYWNYWPŁYW

WORK LIFE INTEGRATION

Jak zachować równowagę życie-praca?

IDEA SZKOLENIA

Zachowanie równowagi pomiędzy życiem zawodowym, a prywatnym niejednokrotnie stanowi wyzwanie. Warto jednak je podjąć, aby utrzymać w życiu harmonię, zdrowie psychiczne, fizyczne, motywację, a także dobre samopoczucie. Szkolenie Work Life Integration to czas, dzięki któremu uczestnicy znajdą przestrzeń na uświadomienie sobie swoich priorytetów lub przeformułowanie ich oraz zaplanowanie działań, które będą skierowane na odzyskiwanie równowagi życiowej.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Nabycie wiedzy na temat świadomego kształtowania równowagi pomiędzy pracą, a życiem osobistym
- Lepsze zrozumienie siebie dzięki jasno określonym priorytetom i poznanym zasadom planowania swoich działań
- Rozpoznawania swoich emocji i wyciągania z nich konstruktywnych wniosków
- Planowanie dnia oraz tygodnia zgodnie z koncepcją work-life integration
- Wzrost efektywności pracy
- Redukowanie ryzyka związanego z wypaleniem zawodowym
- Zwiększenie poziomu staysfakcji

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Zwiększenie dobrostanu pracowników
- Ograniczenie absencji
- Większa produktywność i zaangażowanie pracowników
- Budowanie pozytywnego wizerunku pracodawcy



5 OBSZARÓW MOCY I SIŁY MENTALNEJ

IDEA SZKOLENIA

Szkolenie jest idealnym wprowadzeniem do tematyki wellbeingu i poczucia równowagi. Daje podstawy rozumienia koncepcji oraz zwraca uwagę na to czym jest zdrowie mentalne i w jaki sposób należy o nie dbać. Dostarcza też proste i bardzo pomocne narzędzie do autodiagnozy i pracy własnej również po szkoleniu.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Wsparcie w osiągnięciu i utrzymaniu równowagi w życiu osobistym i zawodowym
- Zaznajomienie z podstawowymi zasadami dbania o zdrowie mentalne, które systematyzują wiedzę i dają fundament do budowania zrównoważonego życia
- Otrzymanie prostych i skutecznych narzędzi do pracy własnej wspierających proces zmiany i uzyskania pożądanych efektów
- Uzyskanie większej świadomości swoich potrzeb, co pozwala zauważyć kluczowe aspekty, zrozumieć co warto zrobić i daje impuls oraz konkretne pomysły do działania
- Przyjazna atmosfera spotkania oraz dużo pozytywnej energii

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Wyposażenie pracowników w narzędzie do pracy własnej, dzięki którym będą mogli zadbać o swoje zdrowie mentalne w dowolnie wybranym momencie
- Budowanie wizerunku pracodawcy, dla którego nie ma tematów tabu, a dbanie o rozwój świadomości pracowników w zakresie budowania dobrostanu jest kluczowe
- Zmniejszenie poziomu stresu pracowników
- Wzmocnienie kompetencji na poziomie organizacji
- Wzrost lojalności i budowania trwałej relacji na poziomie pracodawca - pracownik



8 OBSZARÓW POCZUCIA MOCY I WPŁYWU

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

IDEA SZKOLENIA

Na tym spotkaniu przyjrzymy się 8 obszarom odporności psychicznej, które warto w sobie rozwijać, aby cieszyć się dobrą energią, zdrowiem mentalnym i efektywnością w pracy na co dzień.
Odporność psychiczna (mental toughness) objaśnia 25% zmienności osiąganych przez nas rezultatów. Jest skorelowana w 68% z efektywnością własną, a 52% z satysfakcją z życia i z pracy. To nasz wewnętrzny silnik do działania.
Szkolenie umożliwia zgłębienie wiedzy i zdobycie umiejętności z obszarów:

- Kontrola emocji
- Poczucie wpływu na własne życie
- Orientacja na zadaniach
- Orientacja na celu
- Radzenie sobie w relacjach międzyludzkich
- Wiara we własne umiejętności
- Podejmowanie ryzyka
- Nauka przez doświadczenia

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Pogłębienie wiedzy o tym, skąd bierze się własna siła do działania pomimo zmienności, czy wyzwań
- Odkrycie w jakim obszarze można podkręcić umiejętności i zachowania, aby zyskać więcej dobrej energii i efektywności
- Nauczenie się jak funkcjonują ludzie i jak wesprzeć rozwój swojego potencjału
- Sprawdzenie gdzie są moje mocne, a gdzie słabe strony w codziennej efektywności

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Wsparcie w rozwoju kompetencji pracowników, która przekłada się na wzrost kompetencji organizacji
- Kreowanie kultury adaptacyjnej i odpornej na zmienność świata
- Budowanie wizerunku pracodawcy, który dba o ludzi i ceni ich rozwój



TWOJA RÓWNOWAGA

ĆWICZENIA NA PODNIESIENIE WITALNOŚCI I PSYCHOFIZYCZNĄ RÓWNOWAGĘ

IDEA WEBINARU

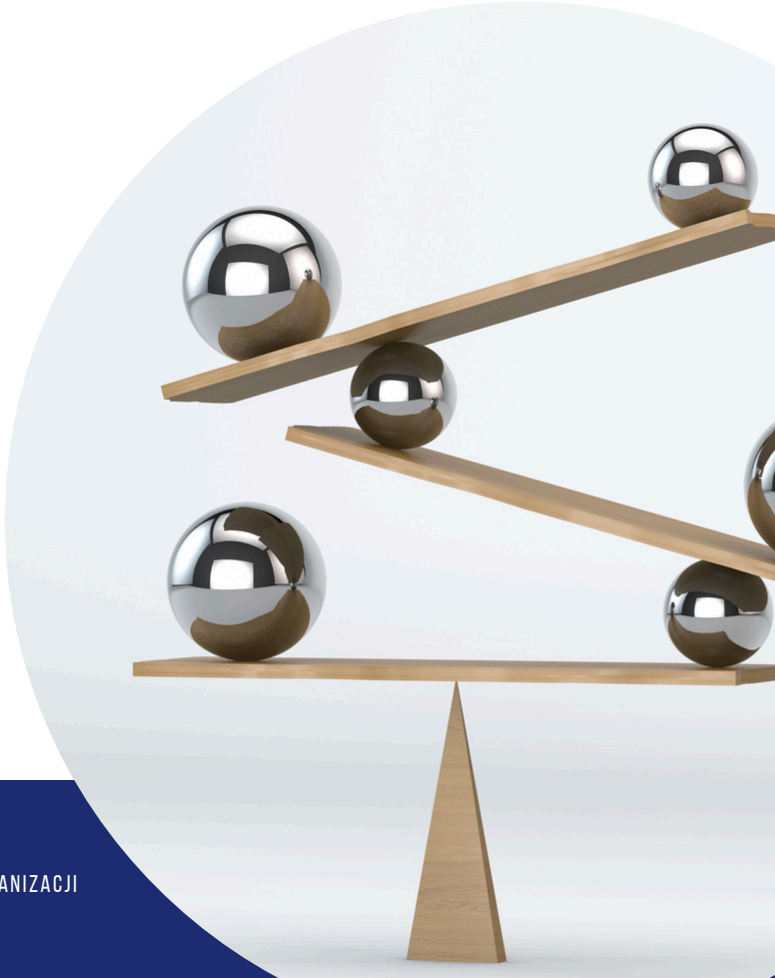
Zajęcia polegają na stopniowym i łagodnym budzeniu ciała poprzez przystępne ćwiczeń, których celem jest zaktywizowanie wszystkich grup mięśni i stawów, układu krążenia oraz oddychania oraz pobudzenie przemiany materii. Ćwiczenia, nie powodując wyczerpania, w przyjazny dla ćwiczącego sposób angażują całe ciało, które wyznacza granice ruchu. Dzięki odpowiedniemu werbalnemu prowadzeniu treningu przez nauczyciela, uczestnicy w pełni angażują się mentalnie w wykonywanie ćwiczeń, nie pozwalając umysłowi wędrować. W ten sposób obniżając napięcie psychiczne. Pozostają skoncentrowani na ćwiczeniach i oddechu, który pozostaje lekki i bezwysiłkowy. Sesję ćwiczeniową zamyka oraz integruje końcowy relaks.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Większy komfort w ciele, wiedza na temat sposobów obniżania napięcia psychicznego
- Poprawa samopoczucia i wzrost psychofizycznej równowagi
- Zmniejszenie ilości dysfunkcji i chorób układu ruchu
- Początek dnia pozwalający na zadbanie o zdrowe ciało, sprawniejszy umysł i lepszą organizację dnia
- Poznanie sekwencji ćwiczeń, którą można włączyć do samodzielnej, codziennej praktyki

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Pracownicy świadomi jak obniżać napięcie psychiczne i wpływać na komfort w ciele
- Obniżenie ryzyka wystąpienia chorób zawodowych
- Wzrost kreatywności i efektywności pracowników dzięki większej zdolności koncentracji
- Zmniejszenie kosztów absencji i rotacji
- Pozytywny wizerunek pracodawcy dbającego o zdrowie i poczucie komfortu pracowników



ZŁAP ODDECH

TECHNIKI WSPIERAJĄCYCH ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ I FIZYCZNĄ.

IDEA SZKOLENIA

Współczesny lider mierzy się z ogromną dynamiką zmian, presją decyzyjną, nadmiarem informacji i nieustanną odpowiedzialnością – nie tylko za wyniki, ale też za ludzi. „Złap oddech" to regeneracyjna przestrzeń, w której uczestnicy mogą spowolnić, odbudować wewnętrzne zasoby i nauczyć się prostych, ale skutecznych technik wspierających odporność psychiczną i fizyczną.

Szkolenie łączy elementy pracy z oddechem, uważności (mindfulness), krótkiej refleksji osobistej oraz praktyk sprzyjających równowadze wewnętrznej – wszystko w formie przystępnej i możliwej do wykorzystania na co dzień, nawet w środku napiętego grafiku.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Poznanie prostych technik oddechowych i relaksacyjnych, które można stosować w pracy i w domu
- Regeneracja psychofizyczna – możliwość złapania dystansu, wyciszenia i obniżenia poziomu napięcia
- Poprawa koncentracji, uważności i obecności w działaniu
- Większa świadomość własnych reakcji na stres i sposoby ich regulowania
- Narzędzia do samoregulacji emocjonalnej w wymagających sytuacjach
- Doświadczenie krótkiej praktyki uważności lub medytacji prowadzonej
- Inspiracja do wprowadzenia mikropraktyk oddechowych w zespole

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Wzmocnienie odporności psychicznej liderów – co przekłada się na lepsze decyzje i większą stabilność emocjonalną
- Większa efektywność dzięki poprawie koncentracji i zarządzania energią
- Zmniejszenie poziomu wewnętrznego napięcia w zespole – liderzy stają się spokojniejsi, bardziej uważni i obecni
- Profilaktyka wypalenia zawodowego i przeciążenia emocjonalnego kadry kierowniczej
- Wspieranie zdrowej kultury pracy, opartej na szacunku do ludzkich granic i dobrostanu
- Budowanie świadomego, odpowiedzialnego przywództwa, które zaczyna się od troski o siebie



MOTYWACJA, SPOKÓJ I SKUTECZNOŚĆ W DZIAŁANIU – W CZASACH SZYBKICH ZMIAN I ROSNĄCYCH WYMAGAŃ

IDEA SZKOLENIA

Cele szkolenia to wzmocnienie wewnętrznej motywacji i odporności psychicznej, rozwój umiejętności planowania i ustalania priorytetów, nauka skutecznej komunikacji granic i asertywności, redukcja stresu i przebodźcowania poprzez techniki oddechowe i mindfulness, skuteczne osiąganie celów przy zachowaniu równowagi i dobrostanu. To szkolenie dla pracowników i liderów, którzy: działają w środowisku pełnym presji, wielozadaniowości i zmian, chcą skuteczniej planować i realizować cele, szukają sposobów na utrzymanie wewnętrznego spokoju, motywacji i efektywności, potrzebują narzędzi do wyznaczania granic, lepszej komunikacji i radzenia sobie z przebodźcowaniem.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Umiejętność działania w zgodzie ze sobą – bez wypalenia.
- Klarowność w planowaniu, motywowaniu siebie i osiąganiu celów.
- Narzędzia do stawiania granic i asertywnej komunikacji.
- Sposoby na regenerację, redukcję przebodźcowania i codzienny spokój.

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Efektywność, zmotywowanie i mniejsze narażenie na wypalenie.
- Zespół działający z większą świadomością priorytetów i odpowiedzialności.
- Lepsza atmosfera, komunikacja i kultura wspierająca dobrostan psychiczny.



MOC POZYTYWNOŚCI

IDEA WEBINARU

Pozytywność buduje i wzmacnia doświadczanie pozytywnych emocji, które są jednym z pięciu kluczowych czynników wpływających na odczuwanie dobrostanu człowieka zgodnie z modelem dobrostanu PERMA. Webinar ma na celu wskazanie korzyści wynikających z rozwoju pozytywnej emocjonalności. Emocjom pozytywnym towarzyszy bowiem nie tylko odczuwanie dobrego samopoczucia, lecz również następuje wiele korzystnych zmian w możliwościach oraz zasobach umysłowych, psychicznych, społecznych i fizycznych człowieka. Uczestnicy szkolenia będą mogli wykorzystać zdobytą wiedzę bezpośrednio w swoim życiu osobistym i zawodowym, w celu polepszenia relacji zawodowych, bądź zwiększenia efektywności swoich działań i działań współpracowników.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Daje dobre samopoczucie
- Poszerza horyzonty umysłu
- Buduje siły psychiczne
- Buduje dobre nawyki umysłowe
- Buduje więzi społeczne
- Buduje zdrowie psychiczne
- Zwiększa sprężystość psychiczną
- Pomaga radzić sobie ze stresem i trudnościami.

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Wzrost motywacji i wiary w powodzenie podejmowanych działań
- Budowanie dobrych relacji i efektywnej komunikacji
- Zwiększenie efektywności współpracy zespołowej
- Wzmocnienie kreatywności, innowacyjności i elastyczności pracowników co prowadzi do zbudowania przewagi konkurencyjnej firmy



BEZPIECZEŃSTWO PSYCHOLOGICZNE W PRACY

IDEA SZKOLENIA

Budowanie kultury organizacyjnej opartej na zaufaniu i współpracy potrzebuje mocnego poparcia w kształtowaniu właściwych postaw i zachowań, które zależne są od świadomości siebie, rozwoju osobistego oraz umiejętności porozumienia się niezależnie od tego, jak różnimy się od siebie.

Celem tego warsztatu jest wzmocnienie rozumienia myślenia i działania swojego i innych, co sprawia, że lepiej ze sobą współpracujemy i osiągamy pożądane rezultaty. Szkolenie jest poświęcone budowaniu kultury bezpieczeństwa psychologicznego w miejscu pracy i wykracza zdecydowanie poza ramy firmy. Dbanie i celowe działanie na rzecz bezpieczeństwo psychologicznego może bowiem stać się kompetencją, która pozwala odnaleźć się ludziom w realiach współczesnego życia tak prywatnego, jak i zawodowego.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Zrozumienie pojęcia i koncepcji bezpieczeństwa i ryzyka psychologicznego
- Uświadomienie sobie swoich postaw i zachowań kreujących bezpieczeństwo lub jego brak
- Pogłębienie wiedzy na temat czynników wpływu na poczucie bezpieczeństwa na co dzień
- Wskazanie i motywacja do podejmowania praktyk i zachowań sprzyjających poczuciu bezpieczeństwa rozumianego, jako poczucie spokoju i równowagi
- Wspieranie w kształtowaniu zespołów kierujących się zasadami bezpieczeństwa psychologicznego

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Wsparcie pracowników i budowanie kultury dobrostanu
- Budowanie wizerunku pracodawcy, dla którego nie ma tematów tabu
- Zmniejszenie poziomu stresu pracowników
- Wzmocnienie kompetencji na poziomie organizacji



5 KOMPETENCJI WELLBEINGOWEGO MENEDŻERA

IDEA SZKOLENIA

Warsztaty pozwalają zauważyć, zrozumieć i praktykować kompetencje wspierające menedżera w utrzymaniu jego potencjału oraz efektywności zespołu poprzez podnoszenie i utrzymanie wysokiego poziomu wellbeingu (dobrostanu). Główne zagadnienia szkolenia:

- Kluczowe kompetencje wellbeingowego menedżera
- Wywieranie pozytywnego wpływu na ludzi i ich poziom wellbeingu

Szkolenie jest podporządkowane kluczowym kompetencjom wellbeingowego menedżera, ich wpływowi na menedżera, jednostkę i zespół: energetyzowanie, poczucie sensu, relacyjność, pozytywność i zaangażowanie.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Poznanie zasad zarządzania osobistą energią i efektywnością
- Rozwój kompetencji potrzebnych do pracy zespołowej: empowerment, motywowanie, komunikacja, pozytywny feedback, praca z różnorodnością
- Poznanie praktycznych narzędzi do dbania o swój wysoki poziom dobrostanu oraz wysoką energię zespołu
- Wzrost własnej efektywności dzięki zapoznaniu się z własnymi mocnymi stronami i obszarami rozwojowymi
- Wzrost kompetencji pracy zespołowej dzięki bardzo aktywnej formie szkolenia i uczeniu się przez doświadczanie: praca w parach, grupach.
- Szkolenie buduje świadomość i inspiruje do poszukiwania rozwiązań.

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Wzrost kluczowych kompetencji menedżerów, które kształtują liderskie postawy oraz wpływają na efektywność zespołu
- Wzrost efektywności menedżerów, dzięki wzmocnieniu umiejętności z obszaru zarządzania własną energią oraz energią zespołu



BEZPIECZEŃSTWO PSYCHOLOGICZNE W PRACY DLA MENEDŻERÓW

IDEA SZKOLENIA

Warsztat lub webinar ma na celu przybliżyć czym jest bezpieczeństwo psychologiczne i jaka jest rola lidera w jego budowaniu, zwłaszcza w sytuacji dynamicznych zmian. Ważne jest uświadomienie skutków braku bezpieczeństwa z poziomu indywidualnego (sfera poznawcza, emocjonalna, fizyczna i behawioralna) jak również z poziomu zespołu na podstawie modelu Lencioniego. Istotne jest także rozróżnienie odpowiedzialności pojedynczego menedżera a systemowych rozwiązań związanych z kulturą organizacyjną.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Zrozumienie roli lidera w budowaniu poczucia bezpieczeństwa w zespole
- Zbudowanie mapy momentów newralgicznych (feedback, zmiana, ocena)
- Wyposażenie w skrypty rozmów, przykłady sformułowań
- Lepsze zrozumienie emocji innych w procesach zmiany
- Wyposażenie we wskazówki jak budować komunikaty i działania w procesie zmian

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Świadomi liderzy wyposażeni w narzędzia do podjęcia działań budujących bezpieczeństwo psychologiczne
- Bardziej zaangażowane i efektywne zespoły
- Zwiększenie kreatywności, elastyczności i efektywności dzięki poczuciu bezpieczeństwa
- Bardziej efektywna adaptacja zmian
- Zmniejszenie kosztów pracy poprzez zmniejszenie absencji i rotacji



MENEDŻER I ZESPÓŁ
W DOBROSTANIE

IDEA SZKOLENIA

Rola lidera w tworzeniu atmosfery bezpieczeństwa psychologicznego oraz wzmacnianiu odporności psychicznej jest bardzo ważna. Codzienne działania, gesty, język, sposób delegowania zadań, udzielania feedbacku ma wpływ na relacje w zespole, emocje i poczucie sprawczości. Uważny lider może zauważać niepokojące sygnały w zachowaniu innych, które mogą świadczyć o sytuacji kryzysowej – warto poznać model i wskazówki jak postępować w takich przypadkach. Oczywiście zgodnie z regułą „najpierw maska tlenowa dla siebie".

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Wzmocnienie kompetencji dotyczących budowania bezpieczeństwa psychologicznego
- Zbiór narzędzi i wskazówek dotyczących wspierania odporności psychicznej
- Poznanie modelu postępowania w sytuacji kryzysowej, zasad pierwszej pomocy przedspychologicznej
- Wzrost świadomości jak budować dobrostan swój i osób w zespole, co wzmacniać a czego unikać

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Bardziej zaangażowane i efektywne zespoły
- Zwiększenie kreatywności, elastyczności i efektywności dzięki poczuciu bezpieczeństwa
- Bardziej efektywna adaptacja zmian
- Zmniejszenie kosztów pracy poprzez zmniejszenie absencji, rotacji i presenteizmu
- Pozytywny wizerunek pracodawcy dbającego o pracowników



FEEDBACK DAJĄCY MOC

IDEA SZKOLENIA

To jak czują się pracownicy po otrzymaniu feedbacku jest papierkiem lakmusowym kultury organizacyjnej. Nawet stosując właściwe modele budowania feedbacku można wywołać poczucie beznadziejności i zniechęcenia lub „dmuchając w skrzydła" dać energię do działania. W trakcie szkolenia weźmiemy pod lupę wszystkie aspekty udzielania informacji zwrotnej tak, aby można było uznać je za narzędzie rozwojowe, wzmacniające sprawczość i tym samym budujące odporność psychiczną.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Zapoznanie się ze wszystkimi psychologicznymi implikacjami w sytuacji feedbackowej
- Możliwość nauczenia się wykorzystywania feedbacku jako narzędzia rozwojowego budującego odporność psychiczną
- Brak stresu, że informacja zwrotna będzie odebrana jako kara

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Szybsze wychwytywanie niepożądanych zachowań ze względu na otwartość dającego przyjmującego feedback
- Wzrost efektywności pracy zespołów ze względu na otwartość zaangażowanie
- Wzrost kreatywności i zgłaszanych usprawnień innowacyjnych
- Zmniejszenie kosztów pracy ze względu na zmniejszoną absencję rotację



KOMUNIKACJA BUDUJĄCA DOBROSTAN

IDEA SZKOLENIA

Słowa mają ogromną moc, szczególnie od osób, na których nam szczególnie zależy, z którymi wiążą nas wspólne działania. Komunikacja to nie tylko słowa ale też cała mowa ciała, głos, postawa, która może wzmocnić lub rozmyć przekaz słów w zależności od tego czy jest spójna i autentyczna. Na warsztacie sprawdzimy czy nasz język jest inkluzywny, czy pamiętamy na co dzień o różnorodności, jak udzielamy feedbacku, czy służy on rozwojowi innych? Komunikacją możemy budować dobrostan jeśli kierujemy się pozytywnym myśleniem, myśleniem i działaniami opartymi na wierze w ludzi, w ich zasoby, możliwości i mocne strony.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Uświadomienie mocy słów, całościowego przekazu komunikacyjnego na innych
- Odkrycie co wpływa na mój dobrostan wg. Modelu PERMA, a co działa u innych
- Wzrost odporności na stres poprzez zastosowania zasad pozytywnego myślenia
- Budowanie zasobów psychicznych- dzięki pozytywnym emocjom zwiększenie efektywności regeneracji i energii do działania
- Poprawa relacji dzięki zwiększeniu otwartości i zaufania
- Zwiększenie zadowolenia i poczucia sensu

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Bardziej zaangażowane i efektywne zespoły z poczuciem celu i sensu
- Zadowoleni pracownicy ambasadarami marki
- Zwiększenie kreatywności, elastyczności i efektywności dzięki otwartości i zaufaniu
- Zmniejszenie kosztów pracy poprzez zmniejszenie absencji, rotacji i presenteizmu
- Pozytywny wizerunek pracodawcy dbającego o pracowników



FINANCIAL WELLBEING PROGRAM

IDEA SZKOLENIA

Financial Wellbeing Program to praktyczny przewodnik po finansach osobistych, który pomaga uczestnikom w 6 krokach zbudować bezpieczeństwo finansowe, zrozumieć inwestowanie i lepiej zarządzać pieniędzmi. Dzięki temu zmniejsza się stres i ryzyko wypalenia zawodowego, a uczestnicy zyskują większą efektywność zarówno w pracy i życiu prywatnym. Szkolenie łączy praktyczną wiedzę, doświadczenie rynkowe i angażującą formę — idealne do wdrożenia nawet w dużych organizacjach.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Zyskasz plan krok po kroku, jak zbudować finansowe bezpieczeństwo. Poznasz 6 prostych etapów prowadzących do stabilizacji i spokoju w domowym budżecie.
- Nauczysz się zarządzać pieniędzmi jak profesjonalista - dowiesz się, jak tworzyć budżet, śledzić wydatki i unikać błędów, które kosztują najwięcej.
- Zrozumiesz, jak mądrze pozbywać się długów - poznasz strategie spłaty kredytów i zobaczysz, jak nie dać się RRSO.
- Dowiesz się, jak inwestować — bez żargonu i stresu.
- Od podstaw giełdy po IKE, IKZE i fundusze — zrozumiesz, gdzie i jak zacząć.
- Nauczysz się budować swoją „poduszkę finansową" - zrozumiesz, ile oszczędności naprawdę potrzebujesz i gdzie najlepiej je trzymać.
- Zdobędziesz wiedzę o psychologii pieniędzy - dowiesz się, jak emocje wpływają na decyzje finansowe i jak ich nie sabotować.
- Otrzymasz gotowe narzędzia i inspirację do działania.
- To nie tylko teoria — wyjdziesz z warsztatu z konkretnymi rozwiązaniami do wdrożenia od zaraz.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Pracownicy, którzy czują wsparcie w obszarze finansów osobistych, są bardziej zmotywowani i związani z firmą.
- Finansowe problemy to jedna z głównych przyczyn spadku produktywności. Edukacja ogranicza stres i poprawia koncentrację.
- Świadomy pracownik to lepiej zorganizowany, bardziej odpowiedzialny członek zespołu — także w pracy.
- Program wellbeingowy pokazuje, że firma realnie dba o rozwój i dobrostan swojego zespołu.
- Lepsze wykorzystanie benefitów pracowniczych (np. PPE, IKZE)
- Promowanie zdrowych nawyków finansowych wspiera kulturę opartą na dojrzałości i samodzielności.



POKOLENIE Z NA RYNKU PRACY –
CZYM DLA NICH JEST WELLBEING?

IDEA SZKOLENIA

Szkolenie prowadzone w formie 3- godzinnego spotkania online, jest idealnym wprowadzeniem do tematu związanego z pokoleniem Z, najmłodszym obecnym na rynku pracy. Umiejscowienie tego zagadnienia w kontekście wellbeingu pomoże lepiej zrozumieć nie tylko potrzeby pokolenia Z, a także sposób ich myślenia o sobie w pracy. Wiedza pozyskana podczas spotkania pozwala także spojrzeć szerzej na mechanizmy funkcjonowania młodych osób w biznesie.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Zaznajomienie z podstawowymi zasadami funkcjonowania przedstawicieli pokolenia Z w pracy
- Poznanie dobrych praktyk związanych z wdrażaniem młodych pracowników i późniejszej współpracy z nimi
- Otrzymanie prostych i skutecznych narzędzi do pracy własnej, które wspierają proces zmiany i uzyskania pożądanych efektów
- Uzyskanie większej świadomości potrzeb przedstawicieli pokolenia Z, co pozwala zauważyć kluczowe aspekty, zrozumieć co warto zrobić i daje impuls oraz konkretne pomysły do działania

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Poprawienie komunikacji międzypokoleniowej w organizacji
- Poszerzenie świadomości dotyczącej różnicy między pokoleniami
- Usprawnienie procesów wdrożeniowych młodych pracowników
- Zwiększenie zaangażowania pracowników z pokolenia Z dzięki dopasowaniu działań i komunikacji
- Wzrost efektywności pracy zespołów



WELLBEING STRATEGY WORKSHOP

IDEA SZKOLENIA

Ideą WELLBEING STRATEGY WORKSHOP jest wsparcie organizacji w opracowaniu strategii firmowej w zakresie budowania kultury dobrostanu. Ma dostarczyć Zespołowi Projektowemu, odpowiedzialnemu za ten obszar, niezbędnych kompetencji do skutecznego przeprowadzenia całego procesu.

Jest to szkolenie dla firm oraz organizacji, które chcę świadomie dbać o dobrostan swoich pracowników i wdrażać rozwiązania (programy, inicjatywy) pro-wellbeingowe w sposób usystematyzowany i długoterminowy.

Kierowane jest do organizacji, które zaczynają proces zmiany lub już dbają o dobrostan swoich pracowników i w porozumieniu z nimi chcą wdrażać rozwiązania, które mają na celu wesprzeć ich w codziennej pracy tak, aby mogli czuć się dobrze i aby potrafili równoważyć swoje życie na co dzień, ze szczególnym uwzględnieniem wyzwań zawodowych.
Pomagamy organizacjom zbadać i wdrożyć kompetencje organizacji i jej liderów w zakresie wellbeingu w 6 kluczowych obszarach.

KORZYŚCI DLA HR I ORGANIZACJI

- Doradztwo i wsparcie w budowaniu strategii wellbeingowej organizacji.
- Sprawdzenie aktualnej sytuacji w organizacji i jej potencjału pod kątem przygotowania do wdrażania wellbeingu.
- Stworzenie strategicznego planu działania i określenie kolejnych kroków zmiany w organizacji.
- Wzmocnienie potencjału i kompetencji osób odpowiedzialnych za opracowanie i realizację strategii Wellbeing.
- Pozyskanie kompendium wiedzy na temat wellbeingu w wymiarze biznesowym i osobistym.
- Certyfikacja na Chief Wellbeing Officera

IMPORTANT

CHIEF WELLBEING OFFICER

ZARZĄDZANIE ZMIANĄ W ŚRODOWISKU BIUROWYM

Cel szkolenia:
Przygotowanie do skutecznego planowania, wdrażania i wspierania procesów zmian w środowisku biurowym – zarówno w aspekcie organizacyjnym, jak i pracowniczym.

Agenda:
- Wprowadzenie do zarządzania zmianą biurową
- Modele zarządzania zmianą w kontekście biura
- Rola managementu w procesie zmiany
- Komunikacja i zaangażowanie w procesie zmiany
- Zmiana środowiska pracy - jak łagodnie przeprowadzić przez nią pracowników? Case studies

BIURO WELLBEINGOWYM NARZĘDZIEM W RĘKACH PRACODAWCY

Cel szkolenia:
Pokazanie uczestnikom, w jaki sposób przestrzeń biurowa wpływa na kulturę organizacji i doświadczenie pracownika oraz wypracowanie jak ją można wykorzystać w podejmowanych działaniach wellbeingowych w firmie.

Agenda:
- Koło wellbeingowe a miejsce pracy
- Cechy wellbeingowego miejsca pracy
- Biuro jako narzędzie
- Jak wpisać biuro w działania wellbeingowe i strategię firmy?
- Twój plan działań - firmowy „must have & nice to have”

EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE HYBRYDOWYM ŚRODOWISKIEM PRACY

Cel szkolenia:
Poznanie dobrych praktyk jak organizować i zarządzać przestrzenią pracy w sposób, który zwiększa efektywność, zaangażowanie i satysfakcję pracowników.

Agenda:
- Miejsce pracy - wprowadzenie
- Potrzeby pracowników a rozwiązania biurowe
- Efektywność przestrzeni biurowej – cases
- Technologie wspierające zarządzanie miejscem pracy
- Bieżące monitorowanie biura i potrzeb pracowników



DODATKOWE INFORMACJE ORGANIZACYJNE

AUTORSKIE WELLBEINGOWE SZKOLENIA, WARSZTATY ONLINE I ONSITE Z ELEMENTAMI COACHINGU I MENTORINGU

- Każdy temat szkolenia może być zrealizowany stacjonarnie i online
- Prowadzimy szkolenia w języku polskim i angielskim
- Czas trwania szkolenia: 3 - 16 h w zależności od tematu
- Grupy szkoleniowe: od 8 do 300 osób
- Szkolenia wyceniamy indywidualnie - cena jest zależna od: liczby uczestników, wybranego trenera, czasu trwania szkolenia, materiałów szkoleniowych,

W RAMACH SZKOLENIA WSZYSTKIM UCZESTNIKOM ZAPEWNIAMY:

- Autorskie materiały dydaktyczne
- Ankiety satysfakcji po szkoleniu
- Bezpieczeństwo i poufność danych uczestników
- Niezapomnianą, wellbeingową atmosferą podczas szkoleń

Każdy projekt przeprowadzamy zgodnie z założeniem,
że szkolenie i trener są dla jego uczestników, a nie odwrotnie.

Wellbeing Institute

MASZ POMYSŁ? UMÓW SIĘ NA PIERWSZE SPOTKANIE

WSTĘPNE SPOTKANIE

- Analiza sytuacji
- Ustalenie potrzeb szkoleniowych
- Rekomendacje działań
- Doprecyzowanie zakresu szkolenia

OFERTA

- Przygotowanie oferty dla klienta
- Propozycja przebiegu warsztatu
- Rekomendacja trenera
- Przesłanie oferty klientowi

ZAPOZNANIE SIĘ Z OFERTĄ

- Analiza oferty
- Spotkanie z trenerem
- Dopasowanie oferty

AKCEPTACJA OFERTY

- Dopięcie szczegółów oferty
- Przygotowanie umowy
- Podpisanie umowy

REALIZACJA SZKOLENIA

- Dopięcię szczegółów szkolenia z trenerem
- Wsparcie w organizacji i komunikacji
- przeprowadzenie szkolenia
- Podsumowanie przebiegu szkolenia





ZAPRASZAM DO KONTAKTU

KINGA BARANOWSKA

Wellbeing Project Leader | Trener

TEL.: + 48 797 401 661

E-MAIL: KINGA.BARANOWSKA@WELLBEINGINSTITUTE.COM.PL

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 osiąganie 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
- BADAMY POZIOM WELLBEINGU PRACOWNIKÓW
- WSPIERAMY HR WE WDRAŻANIU WELLBEINGU POPRZEZ DORADZTWO I SZKOLENIA
- PODNOSIMY WELLBEINGOWE KOMPETENCJE PRACOWNIKÓW I ZESPOŁÓW
- TOWARZYSZYMY LIDEROM W ROZWIJANIU KOMPETENCJI Z ZAKRESU WELLBEINGOWEGO PRZYWÓDZTWA
- ORGANIZUJEMY KONFERENCJE, KTÓRE STANOWIĄ PRZESTRZEŃ DO WYMIANY DOBRYCH PRAKTYK

KLUCZOWE KORZYŚCI ZE WSPÓŁPRACY Z NAMI

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

Wellbeing Institute