



SZKOLENIE **WELLBEING** TRENER W ORGANIZACJI

Trener wellbeingowych kompetencji
pracowników i menedżerów

SZKOLENIE CERTYFIKOWANE



Wellbeing
Institute

Podnosimy poziom wellbeingu
ludzi i organizacji

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. Szkolenie Wellbeing Trener w organizacji skupione jest na **rozwój 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, 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 osobistego

- Wprowadza w świat wellbeingu
- Buduje świadomość w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego
- Uczy zaufania do siebie i budzi chęć zadbania o siebie i innych w zespole
- Odkrywa obszary dotyczące dobrostanu, którymi ludzie mogą się zająć w pogłębiony sposób (daje impuls do zmiany i głębszej pracy)
- Budzi do wdrażania w życie pozytywnych zmian i korzystania z pełni własnego potencjału
- Wspiera proces wzrostu poziomu wellbeingu 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

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA

- Zdobędziesz kluczową wiedzę związaną z kompetencjami wellbeingowymi ludzi, m.in. zarządzanie emocjami, komunikacja i relacje, odporność psychiczna, kształtowanie empatii, psychologia pozytywna, mindfulness, zarządzanie stresem, wspierające środowisko pracy, zarządzanie energią i efektywnością, wellbeing coaching,
- Uzyskasz narzędzia szkoleniowe i warsztatowe do pracy z ludźmi w organizacji, na różnych poziomach wiedzy i doświadczenia
- Przygotujesz konspekt i program szkolenia nastawiony na budowanie kompetencji uczestników
- Uświadomisz sobie rolę budowania nawyków wspierających wellbeing w wymiarze osobistym i zawodowym
- Popracujesz nad swoim własnym wellbeingiem
- 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 ORGANIZACJI

- 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
- Wzrost kompetencji trenerów wewnętrznych



PROGRAM SZKOLENIA

1. 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:
Model 6 obszarów/ PERMA / 4 obszary dobrostanu



2. Filary dobrostanu osobistego - praktyka własna

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



3. Kompetencje Wellbeing Trenera

- Rozwój w obszarach: samoświadomość, uważność na uczestników, empatia, elastyczność, aktywne słuchanie, spójność, włączanie w doświadczenie
- Tworzenie własnych modeli szkoleniowych oraz nadzór nad procesem szkoleniowym
- Wybrane techniki coachingowe w pracy trenera wellbeingu
- Niespodziewane sytuacje szkoleniowe: jak na nie reagować?
- Projektowanie szkolenia wellbeingowego: co, dla kogo, jak?
- Określanie celu szkolenia w zakresie wellbeingu
- Metody pracy z uczestnikami
- Korzyści dla uczestnika i organizacji
- Budowanie marki osobistej trenera wellbeingu - od czego zacząć



4. TOOL BOX - zestaw narzędzi trenerskich z 4 obszarów dobrostanu



TRENERZY I EKSPERCI W PROJEKCIE

Małgorzata Miodońska



TRENER BIZNESU, DORADCA I EKSPERT DS WELLBEINGU W WELLBEING INSTITUTE, AUDYTOR SYSTEMÓW WELLBEINGOWYCH

Pracowała w firmach o różnej wielkości i kapitałach, głównie w firmach produkcyjnych, w tym w branży motoryzacyjnej, w zróżnicowanych kulturowo zespołach. Posiada doświadczenie w budowaniu od podstaw strategii HR i kultury organizacyjnej zgodnej ze strategią biznesową. Nadzorowała pełen zakres procesów HR, w tym m.in: komunikację wewnętrzną i zewnętrzną, rekrutację na lokalnym i międzynarodowym rynku pracy, onboarding, programy szkoleniowe, wydajność, zarządzanie talentami, plany działania oparte na KPI.

Ukończyła studia podyplomowe: Holistyczne Zarządzanie Zasobami Ludzkimi w Instytucie Jogi i Ajurwedy w Sulisławiu, Akademię Praktyków Jogi w GWSH w Katowicach, Zarządzanie Zasobami Ludzkimi na Politechnice Śląskiej oraz Prawo Pracy w Akademii Leona Koźmińskiego.

Natalia Zwierzchowska



PROJECT LEADER, TRENER BIZNESU COACH, EKSPERT WELLBEING INSTITUTE, PRAKTYK PRISM BRAIN MAPPING, TRENER ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ MTQ PLUS

Absolwentka Zdrowia Publicznego na WUM oraz Zarządzania w ochronie zdrowia Uniwersytetu Warszawskiego. Przez ponad 15 lat realizowała się zawodowo w branży medycznej, gdzie miała przyjemność pracować jako menedżer i dyrektor zarządzająca obiektów medycznych oraz wellness & spa. Ceni sobie holistyczne podejście do swoich klientów. We wszystkich działaniach stawia człowieka w centrum. Szczególnie interesuje się tematyką związaną z wellbeingiem w obszarze osobistym i zawodowym.

Pracuje z klientami indywidualnymi, jak i z organizacjami, dla których dobrostan pracowników jest kluczowym elementem kultury organizacyjnej. Specjalizuje się w pracy nad budowaniem odporności psychicznej przy wykorzystaniu narzędzia MTQ PLUS oraz PRISM BRAIN MAPPING.

Prowadzi szkolenia m.in z zakresu zarządzania stresem, work life Balance, zarządzania konfliktem, rozwijania kompetencji wellbeingowych wśród kadry menadżerskiej.

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

TERMINY	20-21 kwietnia 2026	2 x 8h 2 dni zjazd stacjonarny godz. 9.00 -17:00 MIEJSCE: sala warsztatowa Warszawa
	18 maja 2026	6h online ZOOM godz. 9:00-15:00
WARUNKI CERTYFIKACJI	• udział we wszystkich spotkaniach • przygotowanie projektu mini-warsztatu i poprowadzenie go dla uczestników szkolenia Wellbeing Trener w dniu 18.05.2026 (szczegółowe zasady zostaną przedstawione w odrębnym dokumencie)	
PŁATNOŚĆ	CENA SZKOLENIA 4.000 PLN brutto do 31 marca 2026 4.500 PLN brutto do 13 kwietnia 2026	Cena zawiera: • udział w szkoleniu • sesję coachingową/mentoringową 1h • materiały szkoleniowe w wersji papierowej • przerwę kawową • 2 x lunch w dniach szkolenia stacjonarnego • wydanie certyfikatu szkolenia po złożeniu prac zaliczeniowych Cena nie zawiera: • dojazdu • noclegu

CENY PODANE BRUTTO (23% VAT)
OFERTA CENOWA WAŻNA DO 13.04.2026



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



Wellbeing
Institute



CHIEF WELLBEING OFFICER



THE WELLBEING
LEADERS
FEDERATION



ZAPRASZAM DO KONTAKTU

AGNIESZKA CZERKAWSKA

Doradca | Opiekun szkolenia

TEL.: + 48 509 422 477

E-MAIL: AGNIESZKA.CZERKAWSKA@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