

CERTES.



Program Wellbeing

Wstęp

Poznaj sprawdzone rozwiązania i najskuteczniejsze sposoby, które pozwolą Ci poradzić sobie w obecnych czasach. Przekonaj się, że mimo stresu możesz działać niezwykle efektywnie, zachowując równowagę pomiędzy pracą, a życiem osobistym, dbając o swój wellbeing i budując swoją siłę, i odporność psychiczną.

Jakie są główne cele wellbeingu?

- Uświadomienie ludziom co mogą teraz czuć w związku z pandemią i lękiem?
- Jaki to ma wpływ na ich ciało i duszę?
- Jak sobie poradzić z tym stanem?
- Jak budować równowagę by sobie nie szkodzić i zapobiegać zachowaniom niekorzystnym dla naszego zdrowia?
- Jak i w jakich obszar wzmocnić siebie?



Jakie są korzyści z uczestnictwa w wellbeingu?

- Poznajesz i odkrywasz czym może być wellbeing i jak go wdrożyć do swojego życia
- Pozbywasz się destrukcyjnego wpływu stresu na siebie
- Znasz narzędzia i techniki relaksacji i medytacji, które mają wpływ na całe Twoje funkcjonowanie
- Wzmacniasz poczucie własnej wartości i pewności siebie
- Zaczynasz poprawiać swoje zdrowie przez wpływ zmian w obszarze mentalnym i fizycznym
- Masz w sobie spokój i mądrość jakiej od ciebie potrzebują bliscy i współpracownicy
- Masz możliwość skorzystania z indywidualnego doradztwa

Jak zarządzać wellbeingiem w organizacji?

- Prowadzenie działań rozwojowych (szkoleń) dla pracowników
- Tworzenie planów wellbeingu w organizacji
- Budowanie narzędzi dotyczących strategii personalnej

Założenia

W ramach działań w zakresie wellbeingu, skupimy się na kwestiach zarówno niwelowania stresu w miejscu pracy jak i wzmocnieniu poczucia własnej wartości i pewności siebie. Przedstawiamy poniższy program, który odpowie na wyzwania w obszarach takich jak poprawić swoje zdrowie poprzez zmiany w obszarze mentalnym i fizycznym, poznasz techniki relaksacji i medytacji, które wpłyną na Twoje funkcjonowanie.

Projekt realizowany jest zarówno w formie webinarów jak i szkoleń. Formuła również jest dostosowana do możliwości Uczestników, czy to online czy stacjonarnie.

Zaprezentowane formy rozwojowe, pomogą pracownikom zbudować wellbeing i poradzić sobie w obecnej trudnej sytuacji wywołanej pandemią. Budowanie równowagi w życiu, umiejętności radzenia sobie ze stresem, adaptowania się i przechodzenia przez kolejne zmiany w świecie dużej niepewności oraz budowania odporności psychicznej.

Projekt zawiera 5 modułów tematycznych z pośród których pracownik może stworzyć swój indywidualny pakiet wybierając od 3 do 5 modułów.

Dodatkowo każdy pracownik biorący udział w projekcie może skorzystać z indywidualnych konsultacji (od 1 do 3h na pracownika).

DZIAŁANIA PRZED ROZPOCZĘCIEM PROJEKTU

- Ustalenie celów, założeń i ostatecznego kształtu projektu
- Przygotowanie komunikacji projektu
- Zrealizowanie badania MTQ48PLUS



Rekomendowane szkolenia

MODUŁ 1. WORK LIFE BALANCE

1. Work life balance w praktyce

Cel: Pokazanie Uczestnikom czym jest podejście WLB, kto może się w nim odnaleźć i co dobrego można z niego

- Główne założenia
- Dla kogo?
- Podstawowe działania
- Czym jest równowaga – podejście Nigela Marscha

2. Plusy i minusy pracy na priorytetach

Cel: Pokazanie Uczestnikom korzyści ze stosowania priorytetów w budowaniu work life balance, a także konsekwencji braku priorytetów

- Konsekwencje działania bez priorytetów jako główny czynnik zaburzający naszą równowagę
 - prokrastynacja
 - stres i przemęczenie, czyli uzależnienie od spraw pilnych
 - cudze priorytety i zakłócające
 - nieumiejętność odpoczynku i spadek koncentracji

- Dekalog automotywacji (nastawienie)
 - wszystko zaczyna się w głowie, czyli głos motywacji i demotywacji
 - głos dorosłego, a głos rodzica
 - budowanie podstawy do wprowadzenia zmian – koła wpływu

3. Wprowadzamy zmiany – wyznaczamy priorytety i budujemy równowagę

Cel: Analiza obecnej sytuacji i naniesienie na nią nowego sposobu priorytetyzowania zadań. Pokazanie i przećwiczenie narzędzi do wyznaczania priorytetów i planowania. Odkrycie indywidualnych potrzeb i obszarów do dalszego budowania work life balance.

- Matryca zarządzania czasem - Diagram Eisnehowera – podstawowe założenia
- Analiza sytuacji Uczestników – praca zdalna, hybrydowa, biurowa
- Czy każde zadanie jest tak samo ważne?
- Czym jest ważność, a czym pilność w ustalaniu codziennych priorytetów
- Mój cel równowagi – zamykamy proces

MODUŁ 2. STRES I WYPALENIE ZAWODOWE

1. Istota trudnej sytuacji – czym jest dla mnie stres?

Cel: Wprowadzenie do tematu, pokazanie Uczestnikom jak szeroko definiowane są zagadnienia stresu i wypalenia zawodowego i czym się różnią. Budowanie obszarów do zapobiegania i zmiany. Zakotwiczenie w obecnej sytuacji.

- Psychologiczne koncepcje stresu i wypalenia zawodowego
- Podobieństwa i różnice obu zjawisk
- Katalog sytuacji Uczestników (np. presja czasu, multizadaniowość w procesie audytu, agresja ludzi, itp.)

2. Trudna sytuacja (stres) jako czynnik zaburzający równowagę psychofizyczną.

Cel: Pogłębienie świadomości Uczestników, pokazanie narzędzia do pracy nad stresem i wypaleniem. Pierwsze narzędzia do działania i zapobiegania.

- Cztery strefy świadomości (myśli, emocje, fizjologia, zachowanie)
- Model: „kajzerka” behawioralno – poznawcza, czyli rozkładamy stres na czynniki (podstawa do pracy w kolejnym bloku)

3. Myśli jako podstawa wsparcia i pracy nad zmianą swojego podejścia

Cel: Przekazanie wiedzy i narzędzi do budowania świadomości swojego nastawienia (przekonania, utrwalone schematy i nawyki myślowe) wiary w siebie i pewności siebie. Praca z myślami jako



podstawą do działania ze stresem i wypaleniem zawodowym w formie treningu.

- Myśli jako stymulator zachowania:
 - monolog wewnętrzny
 - krytyk wewnętrzny (blokujący naturalne i profesjonalne zachowanie, obniżający nastrój, osłabiający poczucie własnej wartości, powodujący że sytuacja stresowa zawodowa przenoszona jest na inne obszary życia)
- Jak zacząć pracę nad zmianą?
 - zdania wzmacniające (budowanie postawy pewności siebie, szukanie dostosowanych do osoby rozwiązań, praca z nawykowymi myślami)
 - prawa osobiste – rozluźnienie schematów myślowych (jak sobie odpuścić?)
 - wartości jako element wzmocnienia i kierunek efektywnego działania
 - szukanie mocnych stron każdej Uczestniczki/-ka i budowanie pewności siebie i wzmocnienia indywidualnego

4. Ćwiczenie umiejętności powrotu do równowagi psychofizycznej

Cel: Poznanie i przećwiczenie technik medytacyjnych i relaksacyjnych uczących odpoczynku i osiągnięcia spokoju.

- Szybkie ćwiczenia relaksacyjne:
 - praca z oddechem
 - wizualizacje
 - uspakajanie umysłu

MODUŁ 3. EMOCJE W DOBIE KRYZYSU

1. Świadomość emocji

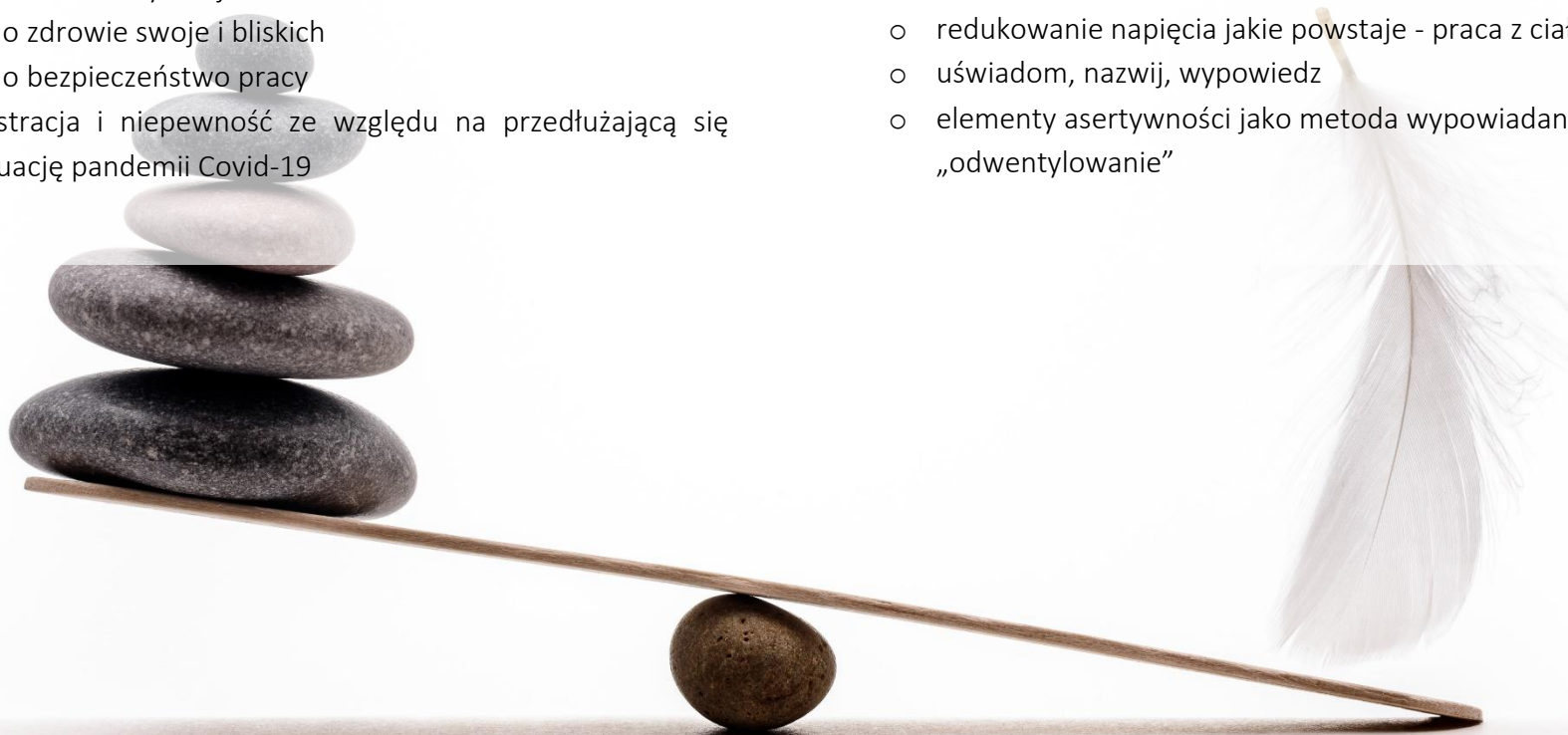
Cel: Pokazanie Uczestnikom czym jest emocja, jak ważna jest w naszym funkcjonowaniu oraz obalenie niektórych mitów związanych z emocjami.

- Co mówi nauka
- Obalamy mity emocje złe i dobre
- Różnica pomiędzy emocją, uczuciem i nastrojem
- Nazywamy emocje (podstawowe i pochodne)
- Jak emocje na nas wpływają?
- Emocje, a obecna sytuacja na świecie
 - lęk o zdrowie swoje i bliskich
 - lęk o bezpieczeństwo pracy
 - frustracja i niepewność ze względu na przedłużającą się sytuację pandemii Covid-19

2. Praca z emocjami – od czego zacząć?

Cel: Przekazanie Uczestnikom podstawowych narzędzi do codziennej pracy z obszarem emocji i uczuć. Przećwiczenie ich na doświadczeniu Uczestników.

- Co i jak mnie nakręca (elementy kajzerki behawioralno-poznawczej)
- Zachowania konstruktywne i niekonstruktywne
- Przerywamy spirale emocji
- Praca z samym sobą:
 - emocje a stres / emocje a obecna sytuacja epidemiologiczna
 - redukowanie napięcia jakie powstaje - praca z ciałem
 - uświadom, nazwij, wypowiedz
 - elementy asertywności jako metoda wypowiedzania emocji – „odwentylowanie”



A stack of five smooth, grey stones is balanced on top of each other. The background is a blurred waterfall with white water cascading over dark rocks. The entire scene is overlaid with a semi-transparent white rectangle containing text.

MODUŁ 4. MINDFULNESS I UWAŻNOŚĆ W CODZIENNYM ŻYCIU

1. Mindfulness, czyli uważność

Cel: Zapoznanie Uczestników z podstawami podejścia mindfulness czyli uważności. Pokazanie korzyści z praktyki.

- Czym jest uważność?
- Fundamenty praktyki
- Energia wewnętrzna i uważność
- Cztery aspekty tego na co jesteśmy uważni
- Niespokojny umysł, czyli jak nie myśleć
- Uspakajanie umysłu
- Uważny ruch
- Praktyka formalna i nieformalna
- Uważne jedzenie, mycie zębów, wyprowadzanie psa lub picie kawy, itp.
- Zaczynamy praktykować – pakiet technik medytacyjnych, które Uczestnicy ćwiczą do następnego spotkania
- Kalendarz zdarzeń

2. Mindfulness w codziennej praktyce

Cel: Poznanie i przećwiczenie technik medytacyjnych i relaksacyjnych uczących odpoczynku i osiągnięcia spokoju.

- Jak być bardziej uważnym w codziennym pędzie?
- Regeneracja i odpoczynek w każdych warunkach i w każdym miejscu
- 3 minuty na zatrzymanie
- Akceptacja jako podstawa równowagi
- Rytuały przejścia (praca-dom, praca w domu - życie w domu)
- Głęboki relaks – trening
- Uważność z dźwiękiem jako podporą
- Skan ciała
- Meta

MODUŁ 5. SIŁA I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (Z BADANIEM MTQ48PLUS)

1. Siła i odporność psychiczna

Cel: Przybliżenie koncepcji rozwoju siły i odporności psychicznej, pokazania obszarów do pracy – model 4C

- Czym jest odporność psychiczna?
- Dlaczego odporność psychiczna jest ważna w mojej pracy?
- 4 mity o odporności psychicznej
- Koncepcja 4C (zaangażowanie, kontrola, wyzwanie, pewność siebie)

2. Świat VUCA

Cel: Zakotwiczenie narzędzia i tematu w obecnej sytuacji (pandemia, ciągle zmieniające się wymogi, potrzeba szybkiego i adekwatnego reagowania i radzenia sobie z przeciwnościami).

- Czym jest VUCA?
- Środowisko nieustannej zmienności (czas pandemii, powrót do pracy stacjonarnej, zmiany organizacyjne w firmie)
- Ja w zmianie, czyli moje reakcje (nawyki, brak równowagi, schematy myślowe)
- Lęk i emocje w zmianie i co dalej?

3. Analiza własnych raportów

Cel: Poszerzenie świadomości i wiedzy Uczestników w obszarze indywidualnego poziomu siły i odporności. Nazwanie obszarów do rozwoju i wyznaczenie kierunku pracy.

- Jak czytać raport?
- Co jest dla mnie ważne (obszary mocne i obszary do rozwoju)
- Stawiamy cele i zaczynamy pracę nad wzmacnianiem siebie

4. Jak możemy sobie pomóc?

Cel: Przekazanie wiedzy i narzędzi do pracy nad poczuciem kontroli, budowania zaangażowania i wytrwałości oraz wzmacniania pewności siebie.

- Praca nad poczuciem kontroli - sprawczość i poczucie wpływu – trzy kręgi świadomości
- Kontrola emocji i kontrola zachowań
- Wyzwanie - patrz pozytywnie, działaj realnie (skuteczne strategie i narzędzia do pracy z emocjami i myślami.)
- Wewnętrzny Gremlin i jak go pokonać?
- Katastrofizowanie jako blokada pozytywnego postrzegania zmian i podkręcania napięcia
- Pewność siebie jako profilaktyka stresu i łatwiejsze przejście przez zmiany
- Budujemy zaangażowanie i wytrwałość – pakiet technik zwiększających motywację własną

Działania dodatkowe

JEDNO SPOTKANIE – 1H ONLINE

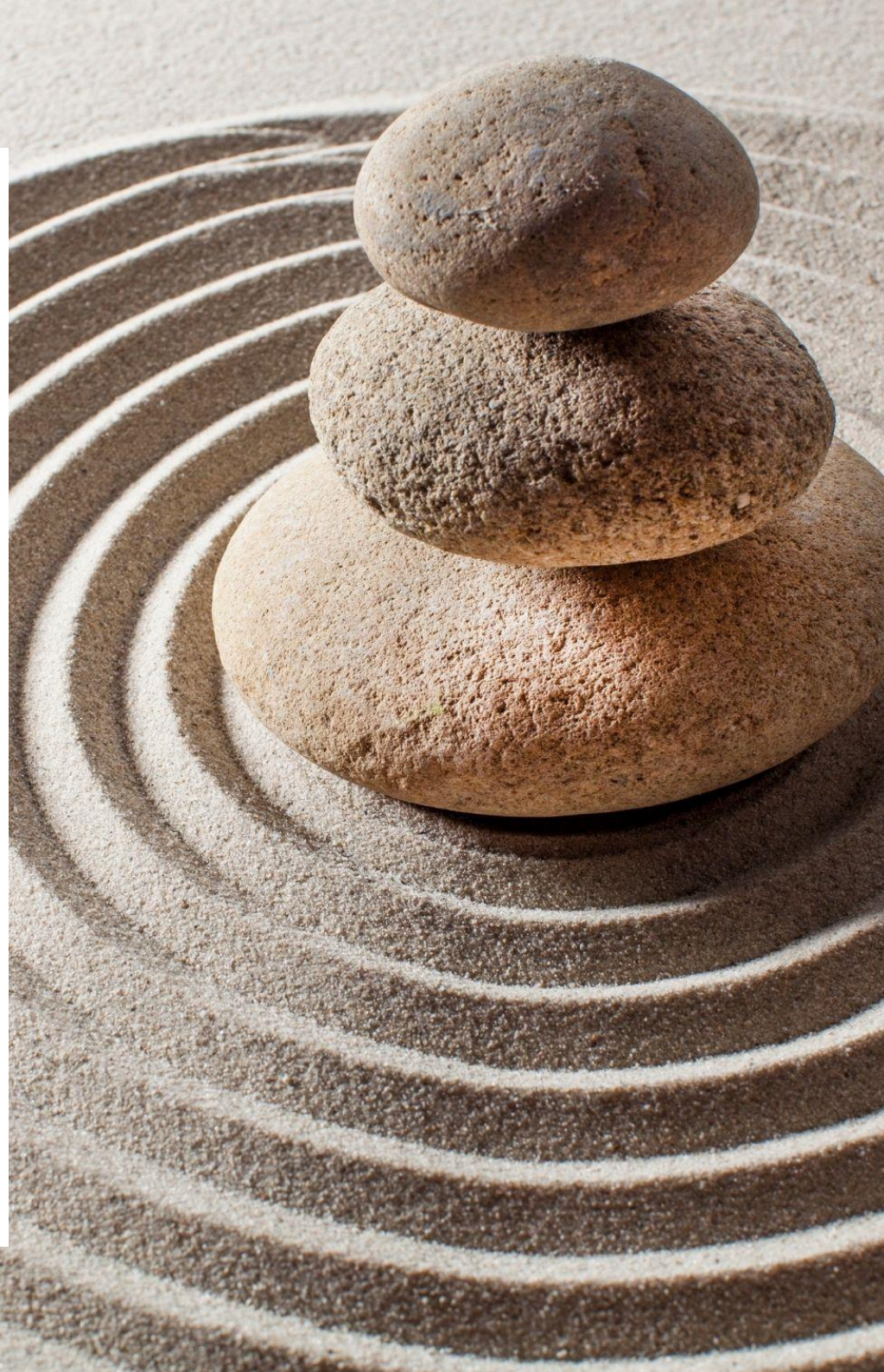
Konsultacje indywidualne, które są dodatkowym wsparciem i doradztwem w projekcie. Każdy Uczestnik ma możliwość skorzystania z indywidualnego spotkania online z trenerem w ramach potrzeb. Ilość spotkań ustala Uczestnik i może zrealizować od 1h konsultacji do 3h.

Celem takich spotkań jest głębsza praca nad rozwojem obszarów, które pojawiły się w blokach tematycznych. Jest to dodatkowe wsparcie w sytuacjach, których Uczestnik nie zdecydował się omawiać na forum spotkania grupowego.

NEWSLETTERY

Założenie newsletterów:

- Celem newsletterów jest podtrzymanie zdobytej wiedzy z programu rozwoju, przypomnienie technik/ narzędzi oraz inspirowanie do dalszego rozwoju
- Państwo otrzymają opracowane merytorycznie i graficznie 12 newsletterów zawierających również zadania do wykonania
- HR wyśle do Uczestników newsletter jeden w każdym miesiącu przez rok



Forma realizacji

SZKOLENIA ONLINE

Założenia organizacyjne:

- Zapewniamy platformy do prowadzenia szkoleń online, korzystamy z Zoom, Webex, pakietu 365 i wielu innych aplikacji typu Miro, Mentimeter, Jamboard, Padlet itp., dzięki czemu Uczestnicy nie czują praktycznie różnicy pomiędzy szkoleniami na sali, a wersją zdalną. Państwo otrzymują tylko link, bez konieczności logowania się
- Proponujemy pracę w grupach do 12 osób
- W celu zoptymalizowania kosztów proponujemy organizację szkoleń 4 godzinnych dla 2 grup w ciągu jednego dnia, a spotkań konsultacyjno-doradczych – 7. w ciągu jednego dnia.
- Tworzymy i wysyłamy zaproszenia/ komunikację do Uczestników

SZKOLENIA STACJONARNE

Założenia organizacyjne:

- Szkolenia mogą odbyć się w salach udostępnionych przez zamawiającego lub w salach które my zaproponujemy
- W celu zapewnienia bezpieczeństwa proponujemy grupy 6-8 osobowe z zachowaniem wszystkich zasad pandemicznych
- Tworzymy i wysyłamy zaproszenia/ komunikację do Uczestników





CERTES.

Wdrożenia, które mają sens