

O mnie

Jestem certyfikowanym coachem oraz psycholożką specjalizującą się w obszarze zdrowia i well-beingu. W swojej pracy pomagam - osobom i organizacjom – we wdrażaniu zmian, które pozytywnie wpływają na zdrowie oraz indywidualny i organizacyjny dobrostan. Wspieram działy HR w tworzeniu programów rozwoju well-beingu, prowadzę webinaria. Na autorskich szkoleniach uczę praktycznych umiejętności, które pomagają uczestnikom zadbać o zdrowie psychiczne, oraz lepiej radzić sobie z wyzwaniami w życiu prywatnym i zawodowym.

1. Jak dbać o zdrowie psychiczne? Cztery kroki do zdrowia, witalności i lepszej jakości życia

Czas trwania 1 lub 1,5 godz.

Webinar mający na celu przybliżyć temat zdrowia psychicznego oraz zmotywować uczestników do podejmowania działań prozdrowotnych. Tematyka szkolenia zawiera dużą ilość praktycznych wskazówek opartych o najnowszą wiedzę psychologiczną.

Uczestnicy webinaru dowiedzą się:

- czym są zasoby psychofizyczne i jak je rozwijać, by wzmacniać zdrowie,
- jak działając w 4 obszarach zdrowia psychicznego podnieść witalność, samopoczucie i życiową energię,
- czym są tzw. „ziarna życia” SEEDS i w jakich życiowych sferach je zasiać, by wspierały nasze codzienne funkcjonowanie,
- jak kształtować i utrzymać postawę wielopoziomowego dbania o zdrowie, psychiczne, aby zadbać o zdrowy mózg, witalność i lepszej jakości życie,
- jak rozpoznawać własne nawyki i schematy działania oraz jak zmieniać je na zdrowsze.

2. Jak przestać budować mury i zacząć tworzyć więzi - elastyczność emocjonalna w relacjach.

Czas trwania: 1 lub 1,5 godz.

Interaktywny webinar, który pomoże uczestnikom zrozumieć własne wzorce reagowania w relacjach interpersonalnych. Podczas warsztatu uczestnicy dowiedzą się w jaki sposób działanie z poziomu nieuświadomionych schematów przyczynia się do problemów w relacjach oraz jak zmieniać własne schematy reagowania. Podczas

webinaru uczestnicy nauczą się metod pozytywnej komunikacji oraz strategii postępowania w sytuacjach konfliktowych.

Podczas webinaru uczestnicy:

- Nauczą się rozpoznawać i zmieniać negatywne wzorce postępowania w kontaktach z ludźmi.
- Dowiedzą się, jak elastycznie reagować na trudną okoliczność, relację lub sytuację.
- Nauczą się ze spokojem przyjmować oceny i krytykę.
- Poznają 5 głównych zasad pozytywnej komunikacji.
- Zdobędą umiejętność stawiania granic w kontaktach z innymi.
- Dowiedzą się, jak wykorzystać techniki uważności w interakcjach z ludźmi.

3. Czym jest inkluzywność w miejscu pracy i jak budować inkluzywną kulturę w organizacji?

Czas trwania: 1 lub 1,5 godz.

Pracownicy coraz częściej poszukują miejsca pracy, w którym doceniane jest ich autentyczność i gdzie mogą się rozwijać w poczuciu akceptacji dla swojej indywidualności i środowiska, z którego pochodzą. Inkluzywne organizacje to takie, które nie tylko uznają odmienność swoich pracowników, ale angażują ich w działania zgodnie z ich indywidualnymi talentami i potencjałami. Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się czym jest tzw. kultura włączająca, jak tworzyć środowisko pracy uznające odmienność oraz jakie benefity tworzenie inkluzywnego środowiska pracy przynosi dla organizacji.

Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:

- Jakie są kluczowe elementy inkluzywnej kultury organizacji?
- Jak jest zasadnicza różnica pomiędzy różnorodnością (*diversity*) a włączeniem (*inclusion*)?
- Jakie kluczowe działania powinna podjąć organizacja w tworzeniu włączającego środowiska pracy?
- Jakie szanse i wyzwania niesie ze sobą budowanie różnorodnych i inkluzywnych zespołów?
- Jak Leaderzy mogą wspierać swoje zespoły w wyzwaniach związanych ze zmianą kultury organizacji na włączającą?

4. Jak wzmocnić zaangażowanie pracowników, tworząc poczucie przynależności w miejscu pracy?

Czas trwania: 1 lub 1,5 godz.

Webinar, który przybliży temat dobrostanu społecznego i poczucia przynależności. Według ostatnich badań Deloitte, pracownicy, którzy czują, że przynależą do swojej organizacji, są bardziej zaangażowani w swoje zadania i osiągają lepsze wyniki. Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się w jaki sposób organizacja może wspierać poczucie przynależności swoich pracowników oraz jakie czynniki wpływają na dobrostan społeczny i jakość relacji między członkami zespołu.

Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:

- Czym jest dobrostan społeczny i które czynniki najskuteczniej budują poczucie przynależności w miejscu pracy?
- Jakie są główne zagrożenia dla dobrostanu społecznego pracowników? (praca zdalna, obciążenie pracą itp.)
- Jakie są główne czynniki wspierające dobre relacje między pracownikami?
- Jak Leaderzy mogą wspierać pracowników, aby poprawić więź zespołową?
- Jak rozwijać elastyczność emocjonalną w relacjach z innymi?

5. Kapitał psychologiczny w miejscu pracy – szkolenie rozwijające kompetencje Leaderów.

Czas trwania: 1 lub 1,5 godz.

Webinar dla Leaderów, który ma na celu wyposażyć w psychologiczne kompetencje niezbędne w zarządzaniu zespołami, promowaniem nadziei i optymizmu oraz radzeniu sobie z wyzwaniami w zmiennym środowisku pracy.

Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:

- Czym jest kapitał psychologiczny (PsyCap) i jak rozwijać jego poszczególne komponenty?
- W jaki sposób pozytywny kapitał rozprzestrzenia się w wśród pracowników i jak możemy nim „zarażać”?
- W jakich konkretnych problemach i wyzwaniach wspiera umiejętnie zbudowany Kapitał Psychologiczny w organizacji.

6. Interaktywny webinar: Strategie wspierania siebie i radzenia sobie ze stresem w pracy i w domu

Czas trwania: 1 lub 1,5 godz.

Webinar o szybkich i praktycznych sposobach oddziaływania na zdrowie emocjonalne i fizyczne. Uczestnicy poznają techniki zmiany destrukcyjnych myśli i przekonań, jak również nauczą się stosować ćwiczenia relaksacyjne i wspierające regulacje emocji. Uczestnicy nauczą się rozpoznawać własne źródła i objawy stresu, wdrażać odpowiednie techniki wspomagające powrót do psychicznej równowagi, a w konsekwencji konstruktywnie radzić sobie z wyzwaniami w domu u pracy.

Po szkoleniu uczestnicy będą znali:

- pozytywne i negatywne aspekty stresu,
- objawy nadmiernego stresu: ciało/umysł/zachowanie – jak je rozpoznawać,
- poznają rodzaje bodźców stresowych i nauczą się z nimi postępować,
- dzięki testowi poznają na jakim poziomie stresu się znajdują,
- jak zastosować techniki poznawcze radzenia sobie w stresujących sytuacjach,
- jak zastosować techniki uważności w redukcji odczuwanego stresu i zwiększaniu koncentracji,
- jaka jest rola regeneracji i jej wpływ na wydajność i jakość pracy

7. Seria trzech interaktywnych webinarów plus materiały do pracy własnej pomiędzy webinarami: ZARZĄDZANIE STRESEM

Czas trwania 3x1godz

OPIS SZKOLENIA

Seria 3 webinarów, które skupiają się na zarządzaniu sobą i stresem we współczesnej rzeczywistości. Szybko zmieniający się świat, nieprzewidywalne środowisko, niezrozumiałe procesy i ostatnie kryzysy spowodowały, iż towarzyszy nam poczucie podwyższonego niepokoju, co z kolei może prowadzić do wypalenia. Poglębiona wiedza o mechanizmach stresu ma na celu dostarczyć pracownikom wgląd w swoje schematy myślowe oraz wyposażyć uczestników w niezbędne narzędzia, potrzebne do zarządzania sobą w stresie i umiejętności dopasowania się do stresującego środowiska. Dodatkowo szkolenie zawiera materiały z ćwiczeniami dla uczestników do wykonania w przerwach pomiędzy spotkaniami.

I. CZYM JEST STRES?

Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:

- Czym jest współczesny świat BANI i jakie wyzwania niesie dla zdrowia?
- Jaka jest rola stresu?
- Jakie są rodzaje bodźców stresowych i jak z nimi postępować?
- Jakie są pozytywne i negatywne aspekty stresu?
- Jakie są najczęstsze objawy stresu i jak je rozpoznać?

II. PRZEWLEKŁY STRES I WYPALENIE ZAWODOWE

Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:

- Jakie czynniki wskazują, że nie radzisz sobie ze stresem?
- Jakie są objawy przewlekłego stresu?
- Czym to jest wypalenie zawodowe i jak je rozpoznać?
- Jak rozwijać odporność psychiczną?
- Czym jest model odporności psychicznej 4C.

III. TECHNIKI ZARZĄDZANIA STRESEM

Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:

- Jakie są style radzenia sobie ze stresem?
- Jak reagować proaktywnie na stresujące sytuacje?
- Jak radzić sobie radzić sobie ze stresem poprzez dietę, sen i inne czynniki związane ze stylem życia?
- Jak radzić sobie ze stresem za pomocą technik poznawczych?
- Jak radzić sobie ze stresem za pomocą technik relaksacyjnych?
- Jak stworzyć długoterminowy plan działania, aby zminimalizować codzienny stres?