GROWTH ADVISORS

PROPOZYCJA WEBINARÓW Z ZAKRESU WELLBEING 2021

GROWTH ADVISORS – KIM JESTEŚMY?

Stworzyliśmy Przestrzeń do Rozwoju, w której łączymy pasję do biznesu z najświeższymi trendami i rozwiązaniami z rynku. Dostarczamy rozwiązania szyte na miarę potrzeb naszych klientów w ciągle zmieniającym się i dostarczającym nowych wyzwań środowisku biznesowym.

Wierzymy, że cechą, która ma nierozerwalny związek z sukcesem jest chęć rozwoju. Dlatego stale zadajemy sobie i naszym klientom pytanie: co możemy robić lepiej?

Wierzymy też, że każdy biznes może działać bardziej efektywnie. Trzeba tylko wiedzieć, co i jak w nim ulepszyć. Dlatego przyglądamy się temu, co powoduje największy dyskomfort, ale nie pozostajemy na symptomach, tylko sięgamy do sedna problemu.

Naszą misją jest pomoc najlepszym przedsiębiorcom na świecie w przezwyciężaniu wyzwań.

Korzystaj z doświadczeń praktyków i działaj efektywniej!

DOŚWIADCZENI PRAKTYCY W SWOICH DZIEDZINACH

ZAWSZE INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO POTRZEB KLIENTA

SZEROKI ZAKRES KOMPETENCJI

ZAUFALI NAM M.IN.:

Santander, LEROY MERLIN, TIDIO, BENEFIT systems, shoplo, Atos, ringier axel springer, SHOWROOM, Amway

Praca w warunkach izolacji domowej, pracy zdalnej "Hakowanie pracy zdalnej"

Czyli jak przy pomocy małych, rutynowych zmian polepszyć efektywność swojej pracy zdalnej, jej komfort i równowagę miedzy życiem domowym a praca.

W programie:

- źródła efektywności zdalnie – autoanaliza w oparciu o quiz
- praktyczne porady z 4 obszarów:
    * gdzie pracuję (fizyczne środowisko pracy)
    * nad czym pracuję (priorytety)
    * jak pracuję (technologia)
    * z kim pracuję (relacje i więzi z kolegami i firmą)
- efektywne spotkania online -
- granice życie-praca – jak je wyznaczyć i przy nich trwać

TRENER:

MARTA PYRZ

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

CZAS TRWANIA: 60 lub 90 MINUT.

Praca w warunkach izolacji domowej.
Praca zdalna- o co zadbać?

To co napiszę może będzie brzmiało jakoś górnolotnie jednak osobiście jestem przekonany, że to jedno z tych uniwersalnych praw. Praw, które nie ma granic, języków, kultur… GRUPA. Zaryzykuję hipotezę, że każdy z nas w jakiś sposób potrzebuje: grupy, stada, innych. Nagle w marcu ten nasz świat zmienił nieco swoje oblicze. Naturalnie tworzone grupy przestały funkcjonować w „zwyczajowej" formie. Rodzina, która dla części z nas była w codziennym trybie do godziny 9tej i po godzinie 17tej – naglę stała się dla wielu z nas jedyną żywą grupą z którą mamy codzienny kontakt. To powoduje wiele frustracji, irytacji, złości ale też jak się okazuje zbliża, łagodzi, koi, leczy. Izolacja to z jednej strony wreszcie możliwość bycia blisko tych na których nam zależy a z drugiej konieczność bycia blisko tych o których czasem potrzebujemy oddechu. Nie mam na myśli tutaj patologii tylko pewien rytm – rodzina – praca -rodzina – tydzień – weekend. Podczas tego warsztatu poruszę zagadnienia związane z dobrymi praktykami dotyczącymi takich aspektów jak: pozytywne i negatywne skutki izolacji na poziomie psychicznym, społecznym, indywidualnym i grupowym. Podzielę się pomysłami na radzenie sobie z różnymi sytuacjami wynikającymi z „płynnego" czasu. Porozmawiamy o możliwych sposobach na bardziej klarowne postawienie granic. Podzielę się doświadczeniami zdobytymi z pracą zdalną w izolacji, które mam ja i które obserwuję u innych. To nie jest tak, że mam złoty patent – nikt go nie ma ponieważ od setek pokoleń uczyliśmy się żyć w różnych grupach, których teraz jesteśmy pozbawieni. Nikt nie ma pomysłu jak robić. Jednak wspólnie możemy porozmawiać, podzielić się obserwacjami, podyskutować – co mogło by po móc… to już rok!

Podczas webinaru zostaną poruszone następujące kwestie:

- definiowanie granic własnych w kontekście 3T: time / territory / task (czas / terytorium / zadanie)
- psychiczne i somatyczne objawy i konsekwencje pracy zdalnej i izolacji społecznej
- dobre praktyki wspierające sposoby na przetrwanie, przejście, pracę i odpoczynek w tym dwuwymiarowym komputerowym świecie
- wsparcie siebie nawzajem – rytuałem, gestem, słowem – aby być w grupie mimo wszystko

TRENER:

MICHAŁ FARON

CZAS TRWANIA: 90 MINUT

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

Motywowanie w pracy zdalnej, "Zgrany zespół online"

Czyli jak w podnieść zaangażowanie zespołów, których nie widzimy, nie nadzorujemy i które mierzą się z dużą ilością zmian.

W programie:

- potwierdzone naukowo źródła motywacji
- Motywowanie w praktyce – model CARE
    - COACH: wspieraj i buduj zaufanie (konkretne praktyki)
    - ACCELERATE: rozwijaj i pamiętaj o obopólnej korzyści
    - REWARD poznaj nagrody (emocjonalne konto bankowe) i stosuj je
    - EMPOWER: jasno definiuj oczekiwania i zostawiaj swobodę
- Idealny zdalny manager czyli kroki do budowania motywacji
    - usuwaj przeszkody (killery motywacji)
    - bądź dostępny - clear online rythm
    - bądź wyjątkowo klarowny (feedback), sprawdzaj zrozumienie
    - bądź centrum komunikacji
    - łącz zespół w całość

TRENER:

MARTA PYRZ

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

CZAS TRWANIA: 60 lub 90 MINUT

Autowsparcie-
jak radzić sobie z emocjami w trudnych sytuacjach?

W programie:

- Czym są emocje? Jakie mają funkcje?
- Co o emocjach mówi neurobiologia?
- Jak rozpoznawać emocje u siebie i innych?
    - narzędzie - paleta emocji
    - ćwiczenie - quiz: rozpoznaj emocje
- Psychologiczne fazy przechodzenia przez zmianę, czyli czemu jest nam tak trudno w czasach VUCA?
- Zalewanie (ang. flooding) i jak temu zapobiec?
- 3 strategie na doraźne radzenie sobie z emocjami
    - narzędzie: przekierowanie, oddech, pudełko na emocje
    - ćwiczenie - praca z oddechem
- 3 strategie na długofalową pracę z emocjami
    - narzędzie: rozpuszczanie, obecność, ruch
    - ćwiczenie - praca z emocjami w ruchu
- Podsumowanie: quiz case study

TRENER:

MARTA PYRZ

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

CZAS TRWANIA: 60 lub 90 MINUT

Psychobiologia, czyli co nasze choroby mówią o naszych emocjach.

W programie:

- Związek między inteligencja emocjonalną i naszą efektywnością w miejscu pracy
  - ćwiczenie - quiz w oparciu o badania naukowe
- Związek między inteligencją emocjonalną i naszym zdrowiem
  - ćwiczenie - quiz w oparciu o badania naukowe
- Podstawy psychobiologii: o czym mówi nam choroba? Dlaczego chorujemy w weekendy i wakacje?
- Mechanizm powstawania stresu i jego wpływ na organizm
- Typy konfliktów i reakcje naszego ciała
  - narzędzia: model konfliktu emocjonalnego, model ukrytej korzyści, model przekazu transgeneracyjnego
  - ćwiczenie: autoanaliza
- Strategie na długofalową prace z emocjami, by pozostawać w dobrej energii i zdrowiu
  - narzędzie: rozpuszczanie, obecność, ruch
  - ćwiczenie - praca z emocjami w ruchu
- Podsumowanie - uważność na emocje
  - ćwiczenie - medytacja jako narzędzie do uświadamiania i uwalniania emocji

TRENER:

MARTA PYRZ

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

CZAS TRWANIA: 60 lub 90 MINUT

Trening rezyliencji - dezaktywacja stresorów i znajdowanie kontroli w trudnych sytuacjach.

W programie:

- Rezyliencja wrodzona czy wyszkolona - jak rozwijać rezyliencję?
- Radzenie sobie z brakiem równowagi - jak działa stres i co możemy z nim zrobić
- 8 szybkich strategii radzenia sobie ze stresem
- Właściwy poziom energii: 4 poziomy dobrego samopoczucia emocjonalnego, rytuały zwiększające odporność
  - Ćwiczenie: moje rytuały – samoocena
- Znajdowanie kontroli: model odpowiedzi na bodziec - czyli szukanie siły, aby wybrać odpowiednią reakcję
  - Ćwiczenia - „w promieniu 3 stóp” - znajdź swój krąg kontroli
  - Trening umysłu: Mentalność Wzrostu a Stała Mentalność
  - Ćwiczenia - przeformułowanie - pytania o zmianę perspektywy
- Podsumowanie: Rezyliencja jest wyborem - co wybierzesz?

TRENER:

MARTA PYRZ

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

CZAS TRWANIA: 60 lub 90 MINUT

Rezyliencja- jak rozwijać odporność i elastyczność w świecie VUCA

Dbanie o dobrostan psychiczny jest teraz szczególnie ważne ze względu na ponadprzeciętne obciążenie stresem oraz wysokimi wymaganiami związanymi z dużą zmiennością, złożonością, niepewnością i niejednoznacznością świata VUCA (VUCA World).

Rezyliencja (odporność psychiczna), czyli zdolność radzenia sobie ze stresem o wysokim nasileniu, elastycznego działania w obliczu trudności oraz „podnoszenia się" po porażkach stanowi kluczowy czynnik warunkujący skuteczną adaptację do zachodzących nieustannie zmian. Jest ona również ważna dla zachowania zdrowia psychicznego oraz utrzymania wysokiej jakości i efektywności pracy. Z tego powodu stanowi ona kluczowy zasób osobisty, niezbędny dla każdego współczesnego pracownika.

Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się jak rozwijać swoją rezyliencję i dbać o dobrostan psychiczny. Poznają skuteczne metody redukowania napięcia i budowania pozytywnego nastawienia, umożliwiającego konstruktywne działanie pomimo napotykanych przeszkód czy odnoszonych porażek. Dowiedzą się również, jak dbać o energię osobistą niezbędną do skutecznego radzenia sobie z wysokimi wymaganiami pracy w niepewnych i zmiennych warunkach świata VUCA.

Podczas webinaru omówione zostaną następujące kwestie:

- Co to jest rezyliencja i jak ją rozwijać?
- Jak dbać o dobrostan psychiczny w warunkach długotrwałego obciążenia stresem?
- Jak dbać o energię osobistą?
- Jak minimalizować skutki doświadczania stresu w perspektywie krótko i długoterminowej?
- Jakie symptomy stresu wskazują na to, że warto skorzystać z profesjonalnej pomocy psychologicznej?

TRENER:

AGNIESZKA ZAWADZKA-JABŁONOWSKA

CZAS TRWANIA: 60 MINUT

Cyfrowe zmęczenie – zapobieganie zmęczeniu i utrzymanie równowagi

Era globalnej pandemii zmieniła rzeczywistość, w której żyjemy. Uwięzieni w domu, pozbawieni kontaktów społecznych w pracy i szkole przenieśliśmy nasze życie do świata cyfrowego. Intensywność naszych interakcji cyfrowych prowadzi do osłabienia lub wyczerpania naszej energii. Podczas webinaru omówimy oznaki cyfrowego zmęczenia i sposoby ich zwalczania. Uczestnicy dowiedzą się, jak zapobiegać odpływowi energii i jak zachować zdrową równowagę.

- Cyfrowe zmęczenie - jak to rozpoznać?
- Najbardziej wyczerpujące energię aspekty naszego cyfrowego dnia.
- Cyfrowe zmęczenie czy cyfrowe uzależnienie?
- Jaki rozwój technologii wnosi do naszego życia i jakie są jego negatywne konsekwencje?
- Czy warto brać dni "detoksu technologicznego"?
- Utrzymywanie zdrowej równowagi poprzez bycie świadomym swojej aktywności i cieszenie się tym, co niesie ze sobą technologia.

TRENER:

MARTA PYRZ

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

CZAS TRWANIA: 90 MINUT

Zmęczenie cyfrowe

Stan pandemii zmienił całą naszą rzeczywistość. Zamknięci w domach, oderwani od pracy, szkoły i kontaktów społecznych przenieśliśmy nasze funkcjonowanie do przestrzeni wirtualnej. Jednak to co jest nadmiarowe prowadzi do osłabienia a nawet wyczerpania. Na webinarze dowiesz się jakie są objawy przemęczenia cyfrowego i jak sobie z nimi radzić. Dostaniesz wskazówki jak zapobiegać wyczerpaniu i zachować mądry balans.

TRENER:
MONIKA WITKOWSKA

Poruszana tematyka:

- Czym jest zmęczenie cyfrowe i jakie są objawy?
- Co jest najbardziej uciążliwe?
- Zmęczenie czy uzależnienie od technologii?
- Jakie są szanse i zagrożenia rozwoju technologii dla życia zawodowego i prywatnego?
- Czy warto robić detoks i jakie są jego konsekwencje?
- Czy można świadomie zarządzać swoją aktywnością aby uzyskać zadowolenie z nowinek technologicznych oraz zachować zdrowie?

- praktyka “Powrót do zmysłów”
- ćwiczenie “Mój dzień z technologią”

CZAS TRWANIA: 90 MINUT
(60 min. webinar +30 min. praktyka)

Zarządzanie stresem:
radzenie sobie ze stresującymi sytuacjami

Dzisiejsze niepewne czasy bardzo obciążają nas emocjonalnie. Wysoki poziom stresu może prowadzić do odczuwania braku energii, wyczerpania, a nawet wypalenia zawodowego i osobistego. Świadomość własnego stresu, emocji i sposobów radzenia sobie z nimi może uczynić nas bardziej odpornymi. Nie możemy uniknąć stresujących czynników, ale istnieją sposoby na to, aby kontrolować swoje reakcje.

Podczas webinaru omówimy:

-Dlaczego działamy „na autopilocie" i jakie są tego konsekwencje
-Jak uważność zmienia nasze reakcje na stres
-Jak wielozadaniowość zmienia nasze reakcje na stres
-Co generuje stres i jak działa stres
-Jak uważność na własne reakcje i emocje pomaga nam radzić sobie w stresujących sytuacjach?
-Używanie nerwu błędnego do radzenia sobie ze stresem.

TRENER:

MARTA PYRZ

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

CZAS TRWANIA: 90 MINUT

Zarządzanie stresem

Rozpocznę nieco prowokacyjnie – nie wiem czy można „zarządzać” stresem. Myślę, że można próbować zrozumieć co go wywołuje, co za tym stoi. Wiele osób dość szybko przechodzi do tworzenia rozwiązań – żeby szybko, żeby natychmiast, żeby załagodzić. To jedna z wielu strategii – zaleta: szybka ulga i uwolnienie się od stresu; wada: niejednokrotnie powracające i wzmacniające objawy somatyczne w ciele i gorsze psychiczne samopoczucie. Dlatego w trakcie naszego krótkiego spotkania chciałbym porozmawiać z Wami w ogóle o stresie, objawach, przyczynach. Ale też o tym jakie pytania warto sobie postawić w kontekście pogłębionej autodiagnozy. Psychologia niezmiennie bada czy stres jest nam potrzebny, jaka jest jego funkcja, dlaczego w ogóle doświadczamy takiego „zjawiska” jakim jest przeżywanie stresu. Jak to jest, że dla jednych dana sytuacja jest ekstremalnie stresująca a dla innych ekstremalnie bezstresowa.

Podczas webinaru zostaną poruszone następujące kwestie:

- stres – odmiany, typy
- przyczyny, objawy i doświadczanie stresu na poziomie indywidualnym, grupowym, międzygrupowym, społecznym
- fobie i inne choroby, które mogą pojawić się przy dłuższej ekspozycji na stres lub drastycznej ekspozycji na bodzieć stresogenny
- pytania do autodiagnozy i bardziej wnikliwego poznania siebie i swoich potrzeb
- możliwe strategii i pomysły na radzenie sobie z sytuacjami, w których jesteśmy w ekspozycji stresowej

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

TRENER:
MICHAŁ FARON

CZAS TRWANIA: 90 MINUT

Zarządzanie stresem

Stała niepewność obecnej sytuacji winduje stres wysoko. Potrafi mobilizować, ale gdy trwa zbyt długo prowadzi do osłabienia, wyczerpania i wypalenia zawodowego i osobistego. Mindfulness ma konkretne narzędzia do wsparcia w sytuacjach kryzysowych i jednocześnie buduje odporność na przyszłe trudności. Stresu nie unikniesz - możesz zmienić do niego stosunek.

TRENER:
MONIKA WITKOWSKA

Poruszana tematyka:

- Czemu działamy na autopilocie i jaki to ma na nas wpływ?
- Jak nasze postrzeganie wpływa na stres, który odczuwamy?
- Jak działa stres? – poznanie mechanizmu stresu
- Czym jest wielozadaniowość i jak wpływa na stres?
- Co to jest mindfulness i czemu pomaga w sytuacjach stresowych?
- Co to jest nerw błędny i jak wiedza o nim pomaga w opanowaniu stresu?

- praktyka skanowania ciała
- oddech przeponowy jako narzędzie zatrzymania reakcji stresowej

CZAS TRWANIA: 90 MINUT
(60 min. webinar +30 min. praktyka, Q&A)

Zdrowe ciało:
jakie zmiany wprowadzić, aby polepszyć swoje samopoczucie

Od ponad roku jesteśmy przyklejeni do naszych siedzeń. Rośnie liczba przypadków otyłości i chorób układu krążenia, ale istnieje więcej ukrytych kosztów utraty produktywności. Podczas webinaru porozmawiamy o:

- zdrowych rytuałach, które bezpośrednio wpłyną na Twoje samopoczucie,
- czterech krytycznych czynnikach, które wpływają na to czy czujemy się zdrowi, szczęśliwi i produktywni.
- prawidłowym oddechu oraz kontakcie z ciałem
- tym jaka jest różnica między stresem mobilizującym a paraliżującym oraz jak inwestować w ładowanie baterii.

PLAN WEBINARU:

- Zdrowe ciało, umysł i dusza - co to dokładnie oznacza? Jakie są nasze podstawowe potrzeby?
- Techniki oddychania, które pomogą, a nie zaszkodzą
- Dlaczego mówimy „jesteś tym, co jesz”? Jak być bardziej świadomym naszego ruchu? Czym dokładnie jest higiena snu?
- Kiedy stres paraliżuje lub mobilizuje?
- Jak osiągać najlepsze zdolności umysłowe?
- Jak znaleźć głębsze poczucie celu w pracy i dlaczego ma to wpływ?
- Zaangażujemy się w kilka praktyk: Wheel of Health, How You Feed Yourself, Breathing for Space, Ikigai

TRENER:

MARTA PYRZ

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

CZAS TRWANIA: 90 MINUT

Zdrowe ciało

Od ponad roku staliśmy się społeczeństwem przytwierdzonym do krzeseł. W zawrotnym tempie wzrasta otyłość i choroby związane z przewlekłym bezruchem. Zawsze jest dobry moment aby wprowadzić drobne zmiany, które w wyraźny sposób wpłyną na twoje samopoczucie. Na tym webinarze dowiesz się jakie czynniki kształtują poczucie zdrowia. Sprawdzisz czy twój sposób oddychania mu służy oraz czy masz kontakt z ciałem i rozumiesz jego potrzeby. Dowiesz się jak zadbać o to aby stres Cię mobilizował i ile czasu potrzebujesz na ładowanie swoich baterii.

TRENER:
MONIKA WITKOWSKA

Poruszana tematyka:

- Zdrowe ciało - co to znaczy? Jakie są nasze podstawowe potrzeby?
- Czy oddech może nam szkodzić?
- Dlaczego mówi się, że jestem tym co jem?
- Czy w każdym zdrowym ciele jest zdrowy duch?
- Kiedy stres nas mobilizuje a kiedy wyniszcza?
- Jak zmienić automatyzmy w treningach w świadomy ruch?
- Czym jest higiena snu i świadomy relaks?
- Dlaczego należy dbać o swoją duchowość?

- praktyka “Przestrzeń na oddech”
- ćwiczenie “Koło zdrowia”

CZAS TRWANIA: 90 MINUT
(60 min. webinar +30 min. praktyka, Q&A)

Komunikacja w rodzinie
w warunkach pracy zdalnej

Większość z nas stanęła przed koniecznością pracy zdalnej. Przestrzeń zawodowa została pomieszana z przestrzenią prywatną. Często z góry pojawia się założenie, że nie da się pracować w domu, w otoczeniu najbliższych. To może nastrajać negatywnie i prowadzić do wielu konfliktów z najbliższymi. Na tym webinarze przyjrzysz się własnym oczekiwaniom w zakresie komunikacji domowej. Dowiesz się czym jest komunikacja bez przemocy i jak twoje samopoczucie wpływa na rodzinny klimat. Będziesz mógł/a przejąć inicjatywę i podejść kreatywnie do konfliktów.

TRENER:
MONIKA WITKOWSKA

Poruszana tematyka:

- Dlaczego warto zacząć od inwentaryzacji?
- Jakie warunki i zasady są niezbędne aby praktycznie zorganizować sobie dzień?
- Jakie są zasady zdrowej komunikacji?
- Uważne słuchanie siebie i bliskich, co to znaczy?
- Czy znasz komunikaty odcinające? Czego jeszcze unikać aby unikać nieporozumień?
- Jak odróżnić prośbę od próby “wykorzystania”?
- Jak zachować własną przestrzeń wewnętrzną i szanować przestrzeń innych?
- Dlaczego warto dbać o własne samopoczucie?

- praktyka “Bezstronności”
- ćwiczenie “Zmiana komunikatu”

CZAS TRWANIA: 90 MINUT

(60 min. webinar +30 min. praktyka, Q&A)

Obniżony nastrój czy już depresja?
Jak rozpoznawać, leczyć i przeciwdziałać depresji

Każdy z nas miewa chwile, kiedy czuje się smutny, przygnębiony, zestresowany lub zalękniony – jest to naturalne. W większości przypadków uczucia te po jakimś czasie przemijają, ale czasami przeradzają się w zaburzenia nastroju, takie jak depresja. Wtedy mogą mieć niekorzystny wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie w pracy i życiu osobistym. W skrajnych przypadkach depresja może prowadzić do długotrwałej niezdolności do pracy lub śmierci w wyniku samobójstwa.

Depresja może dotknąć każdego człowieka, niezależnie od płci, wieku czy pozycji społecznej. Charakteryzuje ją zestaw specyficznych objawów, których rozpoznanie może nie być łatwe, zwłaszcza gdy ich nasilenie jest niewielkie. Jest to jednak kluczowe, aby możliwe było podjęcie właściwych działań umożliwiających powrót do zdrowia.

Niezwykle istotne jest też dbanie o profilaktykę zdrowia psychicznego i szeroko rozumiany dobrostan. Pomaga to przeciwdziałać występowaniu depresji oraz innych zaburzeń psychicznych, na które jesteśmy obecnie szczególnie narażeni ze względu na długotrwałe funkcjonowanie w warunkach epidemicznych.

Podczas webinarium uczestnicy dowiedzą się:

- Czym jest depresja i czym różni się od innych, podobnych stanów psychicznych (np. żałoby, zaburzenia afektywnego-dwubiegunowego)?
- Czym różni się prawidłowe wahanie nastroju od depresji?
- Jak rozpoznać objawy depresji u siebie i współpracowników?
- Jak chorują na depresję "Action Men", czyli osoby bardzo zorientowane na cele, zadania i rezultaty?
- Jakie działania podjąć, jeśli rozpoznamy depresję u siebie lub współpracownika?
- Jak leczy się depresję i gdzie szukać profesjonalnej pomocy?
- Jak przeciwdziałać występowaniu depresji i dbać o zdrowie psychiczne oraz dobrostan w różnych sferach życia?

TRENER:

AGNIESZKA ZAWADZKA-JABŁONOWSKA

CZAS TRWANIA: 60 MINUT

Obniżenie nastroju czy już objawy depresji?

Aktualnie przedłużająca się izolacja dla jednych jest wybawieniem, dla innych stanowi nie lada wyzwanie. Bez względu na to jakim typem osobowości jesteś potrzebujesz kontaktu z ludźmi… innymi ludźmi niż Twoja najbliższa rodzina. Brak tego kontaktu, ograniczone możliwości kontaktu, ścisłe procedury – mogą powodować bardzo wiele stanów emocjonalnych. Być może jest to lekki stan irytacji, może lekka frustracja,… a może już sam nie wiesz jak masz nazwać te różne często sprzeczne uczucia w sobie. Ten Webinar pomoże zrozumieć różne mechanizmy związane z takimi aspektami jak: sytuacja systemowo trudna, wypalenie, utrata motywacji, izolacja pasywna i aktywna, różne stany przedchorobowe i choroby. Opowiem o przyczynach i objawach wybranych stanów emocjonalnych od irytacji po depresję i inne choroby. Ten Webinar oparty jest o moją roczne już doświadczenie ekstremalnych stanów psychicznych. Jako wsparcie interwencyjne w kilku organizacjach wspieram procesy podejmowania zdrowych decyzji w różnych modelach eskalacji: przerwa, odpoczynek, urlop, rozmowa ze specjalistą, terapia, szpital. Mam dziesiątki przykładów od innych uczestników w kontekście trudów i wyzwań pracy w domu, z rodziną, z problemami technicznymi, pojawiającymi uzależnieniami. Mam też bardzo wiele przykładów – wzmacniających indywidualnie, całe rodziny, odkrywanie siebie na nowo w pasjach i odnajdywaniu szczęścia w małych i wielkich przemianach i zmianach.

Podczas webinaru zostaną poruszone następujące kwestie:
- sytuacje systemowo trudne
- przestrzeń emocjonalna i pomieszczanie emocji własnych i innych osób
- przyczyny, objawy i sposoby na radzenie sobie z różnymi chorobami – pokazane ścieżki eskalacji
- budowanie wewnętrznych i zewnętrznych kręgów wsparcia

Podczas webinaru uczestnicy dostają do wykonania proste zadania indywidualne lub otrzymują pytania do refleksji. Webinar obfituje w wiele przykładów życiowych i jest konsultowany z psychiatrami i psychologami pracującymi na telefonicznej interwencji kryzysowej

TRENER:

MICHAŁ FARON

CZAS TRWANIA: 90 MINUT

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

Zdalna praca w warunkach izolacji domowej – jak pracować, żeby nie zwariować?

Permanentna praca zdalna w warunkach izolacji domowej to nowa rzeczywistość dla wielu pracowników. Wymaga ona od nich rozwinięcia nowych nawyków, umożliwiających nie tylko efektywne organizowanie własnej pracy i realizację wyznaczonych zadań, ale też dbanie o dobrostan psychiczny, fizyczny oraz społeczny.

Podczas webinarium uczestnicy poznają sprawdzone techniki umożliwiające rozwinięcie nawyków sprzyjających osiągnięciu wysokiej efektywności działania w warunkach pracy zdalnej. Przedstawione zostaną dobre praktyki umożliwiające planowanie czasu na pracę i odpoczynek oraz formalne kończenie dnia pracy wykonywanej z domu. Omówiona zostanie również rola robienia przerw i dbania o psychiczną i fizyczną regenerację, która jest konieczna dla zachowania wysokiej efektywności pracy oraz zdrowia psychicznego.

Podczas webinarium uczestnicy dowiedzą się:

- Jak skutecznie organizować pracę w warunkach izolacji domowej – nowe nawyki w nowej rzeczywistości
- Jak wyznaczyć granicę między pracą a życiem osobistym w warunkach pracy zdalnej
- Jak dbać o odpoczynek i regenerację pracując z domu
- Jak radzić sobie ze stresem podczas pracy zdalnej
- Jak odczuwać wspólnotę z innymi podczas pracy zdalnej
- Jak dbać o dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny pracując z domu

TRENER:

AGNIESZKA ZAWADZKA-JABŁONOWSKA

CZAS TRWANIA: 60 MINUT

Jak pracować z domu i nie zwariować?

Ludzkość na już przypadki, w których izolacja była wymuszana przez wiele czynników. Odbywało się to zazwyczaj lokalnie, w niewielkich społecznościach. Pandemia wirusowa – spowodowała, że zostaliśmy zamknięci w czterech ścianach. Pół biedy jak mamy przestrzeń, każdy z domowników ma swój kawałek podłogi. Jednak wiele o ile nie przeważająca większość osób w kraju ma ograniczone możliwości przestrzeni życiowej, a co dopiero mówiąc o rozdziale przestrzeni na prywatną i zawodową. Podczas tego webinaru rozmawiamy o rutynach, rytuałach które nadają znaczenie zmianie – zmianie myślenia, funkcjonowania, przejścia z jednego w inne. Nie ma co się oszukiwać – bardzo trudno, albo wręcz niemożliwe jest w warunkach domowych postawienie TWARDEJ linii demarkacyjnej – praca-dom. Osobiście uważam, że to jest niemożliwe. Jednocześnie uważam, że możliwe jest łączenie tych światów. Im sztywniejsze reguły tym trudniej utrzymać je w tak dynamicznym środowisku jaki jest dom.

DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W JĘZYKU ANGIELSKIM

Podczas webinaru poruszam następujące kwestie:
- rutyny znaczące
- rytuały przejścia
- reguly izolacyjne, grniczne, przenikające
- sposoby na priorytety
- świadomość efektywności własnej
- znaczenie przerw i ich wpływ na efektywność

Podczas webinaru uczestnicy otrzymują do wykonania krótkie zadania lub ćwiczenia. Czasem zadaję pytania do krótkiej dyskusji – zbierając pomysły, opisy, obserwacji od kilku uczestników jako element odniesienia się do treści poruszanych w webinarze. To interaktywna prezentacja z przykładami i dobrymi praktykami zebranymi na podstawie moich rocznych doświadczeń i kilkudziesięciu przeprowadzonych webinarów, szkoleń, coachingów, facylitacji.

TRENER:

MICHAŁ FARON

CZAS TRWANIA: 90 MINUT

Empatia w przywództwie: klucz do skutecznego przywództwa

Współczesne firmy potrzebują skutecznych liderów, którzy będą zdolni do rozwoju swoich organizacji zarówno w dobrych, jak i w trudnych czasach. Wymaga to wyjścia poza tradycyjne strategie zarządzania i kształtowania umiejętności kluczowych dla osiągnięcia sukcesu, również w sytuacjach kryzysowych. Jedną z nich jest empatia, czyli zdolność spostrzegania i adekwatnego odnoszenia się do myśli oraz emocji towarzyszących doświadczeniom innych osób. Osoby z wysokim poziomem empatii potrafią zrozumieć sytuację z perspektywy innej osoby i zareagować ze współczuciem.

Empatia ma pozytywny wpływ na wydajność pracy oraz wyniki osiągane przez liderów. Badanie przeprowadzone przez Center For Creative Leadership na grupie 6 731 menedżerów z 38 krajów wykazało, że liderzy odnoszący sukcesy są bardziej "zorientowani na człowieka" i potrafią dobrze współpracować z ludźmi z różnych zespołów, działów, krajów, kultur czy środowisk. Empatia ma zatem istotne przełożenie na kształtowanie kultury współpracy i zaangażowania, a także na osiąganie kluczowych rezultatów biznesowych.

Ze względu na tak wiele korzystnych właściwości rozwój empatii jest uważany za jeden z kluczowych czynników zapewniających sukces współczesnym liderom i organizacjom.

Podczas webinaru omówione zostaną następujące kwestie:

- Co to jest empatia i jakie są jej rodzaje
- Czym różni się empatia od współczucia
- Dlaczego empatia jest niezbędna do budowaniu kultury współpracy, zaangażowania i doceniania
- Jak wykorzystywać empatię dla zwiększenia skuteczności menedżerskiej Jakie są najczęstsze błędy w okazywaniu empatii w miejscu pracy

TRENER:

AGNIESZKA ZAWADZKA-JABŁONOWSKA

CZAS TRWANIA: 60 MINUT

Moc pozytywności
jak rozwijać pozytywną emocjonalność w pracy i życiu

Psychologia pozytywna odważnie wkroczyła do świata biznesu. Coraz częściej mówi się, że dbanie o dobrostan w miejscu pracy wpływa na efektywność pracowników i kluczowe rezultaty biznesowe osiągane przez organizacje. Magazyn „Harvard Business Review" uznał, że wykorzystanie psychologii pozytywnej w organizacjach jest przełomowym pomysłem, rewolucjonizującym współczesne myślenie o zarządzaniu organizacjami. W jaki sposób rozwijać pozytywną emocjonalność i wykorzystywać ją do zwiększenia poziomu dobrostanu w pracy zawodowej i życiu osobistym?

Naukowych odpowiedzi na te pytania od ponad 20 lat poszukuje dr Barbara Fredrickson. Efektem jej poszukiwań stało się opracowanie *Teorii poszerzania umysłu i budowy zasobów osobistych* (*The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*), w której przedstawia liczne korzyści wynikające z rozwoju pozytywnej emocjonalności w różnych sferach życia.

Emocjom pozytywnym towarzyszy bowiem nie tylko przyjemne samopoczucie, lecz również wiele korzystnych zmian w możliwościach oraz zasobach umysłowych, psychicznych, społecznych i fizycznych. Podczas webinaru autorka odwoła się do każdego z tych obszarów i pokaże, w jaki sposób można rozwijać go, aby osiągnąć rozkwit (*flourishing*) i zwiększyć swoje możliwości w pracy zawodowej i poza nią.

TRENER:

AGNIESZKA ZAWADZKA-JABŁONOWSKA

CZAS TRWANIA: 60 MINUT

JOB CRAFTING
budowanie zaangażowania i poczucia sensu pracy

Job Crafting polega na samodzielnym dopasowywaniu wykonywanej pracy do własnych zdolności i predyspozycji. Zjawisko to po raz pierwszy zostało przebadane i opisane przez naukowców z Uniwersytetu Yale (Wrzesniewski, Dutton, 2001). Idea Job Craftingu bazuje na wprowadzaniu przez pracowników drobnych, zgodnych z ich potrzebami zmian w pracy. Dzięki takim drobnym modyfikacjom pracownik odczuwa większą odpowiedzialność za siebie, swój zespół oraz efekty swojej pracy, jednocześnie wzmacniając swoją sprawczość i poczucie sensu wykonywanych zadań.

Badania przeprowadzone **w czasach pandemicznych** na 1 000 managerów i 2 000 ich pracowników potwierdziły, że Job Crafting:

- **Poprawia well-being:** 92% osób craftujacych swoją pracę odczuwało większą satysfakcję w pracy i w życiu osobistym.
- **Zwiększa współpracę w zespołach:** 67% osób craftujacych czuło się zainspirowanych do wychodzenia ze "strefy komfortu", by aktywnie współpracować z innymi w pracy.
- **Wpływa na produktywność:** 77% osób craftujacych było wysoce efektywnych w pracyi był to wynik znaczenie odróżniający się od osób nie-craftujących

Cel Webinaru: pokazywanie i uświadamianie pracownikom sposobu w jaki mogą dopasowywać pracę do siebie - do swoich mocnych stron, wartości zawodowych, stylu pracy przy jednoczesnym podnoszeniu swojej efektywność. Podczas webinarium pracownicy poznają przykłady i wskazówki craftowania swojej pracy, pokonywania trudności i wyznaczania celów przez co zwiększają również swoją odpowiedzialność i samodzielność w pracy.

TRENER:

AGNIESZKA ŁĄDKA-BARAŃSKA

CZAS TRWANIA: 60 MINUT

CYKL: 5 FILARÓW ZDROWIA

Jak zadbać o swój dobrostan w życiu zawodowym i prywatnym

➢ **Webinar 1: Budowanie własnej świadomości**

- Co mówi ciało i czemu warto go słuchać?
- Dlaczego granice są ważne zarówno w kontekście zdrowia jak i relacji?
- Czym jest oddech i jakie jest jego znaczenie?
- Jak oddychać prawidłowo aby uzyskać najlepsze dotlenienie komórek?
- Co to jest nerw błędny i jaka jest jego rola w autoregulacji?
- Czym jest zielona strefa?

TRENER:
MONIKA WITKOWSKA

➢ **Webinar 2: Świadome oswajanie stresu**

- Czemu działamy na autopilocie i jaki ma to na nas wpływ?
- Jak nasze postrzeganie wpływa na stres, który odczuwamy?
- Jak działa stres? – poznanie mechanizmu stresu
- Jaki wpływ ma na nasz organizm?
- Co to jest mindfulness i czemu pomaga w sytuacjach stresowych?
- Jak radzić sobie ze stresem i co robić aby czuć się lepiej?

CYKL: 5 FILARÓW ZDROWIA

Jak zadbać o swój dobrostan w życiu zawodowym i prywatnym

➢ **Webinar 3: Świadomy ruch**

- Co oznacza odpowiednia ilość ruchu?
- Jak dostosować jakość i ilość ruchu do trybu życia?
- Czy potrzebna Ci siłownia?
- Dlaczego potrzebny jest ruch z uważnością?
- Jakie są korzyści z treningu interwałowego?
- Na czym polega świadome planowanie własnej aktywności?

TRENER:
MONIKA WITKOWSKA

➢ **Webinar 4: Świadome odżywianie**

- Wskazania zdrowego żywienia wg WHO.
- Jak środowisko zewnętrzne wpływa na decyzje żywieniowe?
- Co to są zdrowe nawyki odżywiania?
- Czy są okna żywieniowe i jak je stosować?
- Jak dietą zmniejszyć stres i podnieść poziom energii?
- Mity dot żywienia a badania.

➢ **Webinar 5: Świadomy relaks i sen**

- Czym jest zielona strefa i jak z niej korzystać?
- Dlaczego potrzebne są “chwile dla siebie”?
- Świadomy relaks - co to znaczy?
- Czym jest higiena snu?
- Dlaczego istotne jest świadome zarządzanie odpoczynkiem?
- Jakie to są zdrowe “odwyki”?

TRENERZY

MARTA PYRZ

Pomagam liderom odkryć indywidualne Super Moce dzięki połączeniu coachingu i mentoringu opartego na bogatej wiedzy biznesowej. Czerpię z 11 lat kariery menedżerskiej w jednej z największych globalnej korporacji (Top 50 na liście Fortune), w gdzie byłam w roli kierowniczej, dyrektorskiej i opiekuna młodych talentów. Moje doświadczenie w sprzedaży i marketingu oraz hybrydach tych dwóch działów (e-commerce) nauczyło mnie trudnej sztuki komunikacji (wewnątrz i na zewnątrz) by osiągać swoje cele oraz nastawienia na obopólną korzyść. Dziś jako certyfikowany trener i coach, buduję na tych zasobach by rozwijać talenty, skupiać na tym, co ważne, poprawiać jakość zarządzania ludźmi i uczyć zapracowanych menedżerów budowania osobistej równowagi.

Specjalizacje:
- Odkrywanie i komunikacja mocnych stron: Uczę ludzi jak wydobyć i pielęgnować ich talenty oraz jak sprawić, by zostały docenione w zespole i szerszej organizacji.
- Rozwój liderów: Wprowadzanie menedżerów w tajniki zarządzania ludźmi i odkrywanie ich indywidualnego stylu.
- To, co ważne: "Jeśli nie wiesz, dokąd zmierzasz, każda droga cię tam zaprowadzi" - dlatego w pracy ze mną tworzymy misję i wizję na polu osobistym i biznesowym.
- Work-life balance: Nauka życia i pracy „w równowadze”, łączenia wielu ról na gruncie prywatnym i zawodowym w sposób, który nie wypala.
- Mentoring biznesowy: W razie potrzeby służę mentoringiem z zakresu zarządzania ludźmi, marketingu digital i sprzedaży e-commerce oraz osiągania celów biznesowych przez ustawienie wizji i priorytetów zespołu.

11+ DOŚWIADCZENIA BIZNESOWEGO P&G

ach

AGNIESZKA ZAWADZKA-JABŁONOWSKA

Psycholog pracy i organizacji, trener, coach, konsultant, wykładowca akademicki, badacz. Pełni obowiązki **Dyrektora Centrum Coachingu i Mentoringu Akademii Leona Koźmińskiego**. Asystent w Katedrze Nauk Społecznych ALK, wykładowca na studiach licencjackich, magisterskich i podyplomowych.

Twórczyni i kierownik studiów podyplomowych „Pozytywna Organizacja – well-being (dobrostan) i zdrowie w miejscu pracy”. Koordynator merytoryczny seminariów naukowych dedykowanych specjalistom zajmującym się rozwojem zawodowym i osobistym z cyklu „PRAKTYCY-PRAKTYKOM”. **Członek Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej**. Członek Rady Programowej magazynu „Coaching”.

Prelegent i ekspert na wielu polskich oraz międzynarodowych konferencjach naukowych i branżowych.

Autorka publikacji naukowych z zakresu psychologii, coachingu i zarządzania.

Współautorka modelu coachingowego „PERMA” służącego podnoszeniu dobrostanu w różnych sferach życia. Certyfikowany konsultant narzędzi badawczych HOGAN’a oraz MTQ 48.

Obecnie pisze pracę doktorską, w której zajmuje się badaniem związków między Kapitałem Psychologicznym pracowników a efektywnością realizacji ich celów zawodowych oraz dobrostanem odczuwanym w sferze pracy i życia.

MONIKA WITKOWSKA

Prowadzi szkolenia, seminaria, oparte na uważności, z technik redukcji stresu, komunikacji, zarządzania sobą w życiu zawodowym i prywatnym oraz zarządzania emocjami i energią własną dla osób prywatnych i biznesu, w całej Polsce.

Z wykształcenia ekonomista, o kierunku finanse-bankowość. Od ponad 6 lat propaguje narzędzia redukcji stresu i slow live. **Przez ponad 4 lata współpracowała z Fundacją Polski Instytut Mindfulness jak członek Rady Fundacji i Wiceprezes. Obecnie współpracuje jako ekspert z Fundacją Prowitalni.**

- Certyfikowany trener mindfulness (programu MBSR)
- Certyfikowany trener compassion (programu MBCL)
- Licencjonowany provider TRE (Tension*Release*Exercises)
- Ukończyła pierwsze w Polsce pełne szkolenie na Mentora Witalnego.

Przeprowadziła już ponad 30 dwumiesięcznych kursów redukcji stresu i ponad 100 warsztatów, szkoleń i webinarów. Stworzyła własne programy np “Jak oswoić emocje” czy “Jak oswoić relacje” oraz program wzmacniania odporności psychicznej.
Autorka wielu artykułów dla czasopism takich jak „Coaching”, Charaktery, Elle, Wysokie Obcasy. Juror w konkursie Zalando „My symbol of Joy.” Była gościem wielu konferencji tematycznych.

MICHAŁ FARON

Coach, konsultant, trener z ponad 15-letnim doświadczeniem.

Prowadził i facylitował warsztaty i spotkania w wielu branżach, m.in.: farmacja, finanse/ubezpieczenia, FMCG, centra usług wspólnych /shared services/, IT/Telco, budownictwo, energetyka, przemysł.

Ma również praktyczne doświadczenie biznesowe na stanowiskach menedżerskich i specjalistycznych w sektorze IT i HRM. Doświadczenie zdobywał w Polsce, Wielkiej Brytanii, Australii, USA, Austrii, Czechach. Pracuje w języku polskim i angielskim.

Doświadczenie i narzędzia:

- Szkoła psychodramy – certyfikat terapeuty/lidera psychodramy / Polski Instytut Psychodramy
- Szkoła psychodramy – w procesie certyfikacji trenera psychodramy / Polski Instytut Psychodramy
- Szkoła coachów – The Art & Science of Coaching / certyfikat ACTSH / Erickson International
- Szkoła trenerów – 5 EQF – certyfikat trenera / Wszechnica UJ
- Szkoła trenerów – certyfikat trenera / Matrik

AGNIESZKA ŁĄDKA-BARAŃSKA

Ekspertka Job Crafting, Konsultantka HR, współzałożycielka Job Crafting Polska.
Psycholog organizacji i pracy, badaczka, doktorantka w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Prowadzi badania naukowe w obszarze pozytywnej psychologii pracy w tym: zaangażowania i zachowań proaktywnych.

Jest dyplomowanym trenerem i coachem biznesu. Posiada certyfikat metody coachingu grupowego Action Learning. Opracowywała i realizowała programy rozwojowe dla międzynarodowych organizacji, pełniła role Asesora w projektach Development Center. Wiedzę naukową i wieloletnie doświadczenie HR-owe, wykorzystuje realizując projekty rozwojowe evidence-based. Projektuje pozytywne interwencje psychologiczne dla biznesu i edukacji ukierunkowane na wzrost m.in. poziomu zaangażowania, poczucia odpowiedzialności i dobrostanu w pracy. Zajmuje się propagowaniem w Polsce nowej metody budowania zaangażowania i poczucia sensu pracy - Job Crafting. Autorka publikacji naukowych z obszaru zachowań proaktywnych i postrzegania własnej pracy. Razem z Malwiną Puchalską-Kamińską napisała pierwszą w Polsce książkę o Job Craftingu, opartą o badania i skierowaną do praktyków biznesu “Job Crafting – nowa metoda budowania poczucia sensu i zaangażowania”.

OFERTA

OFERTA

WEBINAR 60 MIN

Założenia:

- Czas trwania: **60 min**
- Sposób realizacji: online za pomocą narzędzi do wideokonferencji (ZOOM)
- Cena obejmuje jedno spotkanie na żywo
- Materiał nie może być nagrywany do późniejszego wykorzystania
- Do 100 uczestników (jeśli więcej +500zł netto)

1 webinar
2 000 zł (netto + VAT)

WEBINAR 90 MIN

Założenia:

- Czas trwania: **90 min**
- Sposób realizacji: online za pomocą narzędzi do wideokonferencji (ZOOM)
- Cena obejmuje jedno spotkanie na żywo
- Materiał nie może być nagrywany do późniejszego wykorzystania
- Do 100 uczestników (jeśli więcej +500zł netto)

1 webinar
2 400 zł (netto + VAT)

DZIĘKUJĘ!

Jolanta Piatkowska

jolanta.piatkowska@growthadvisors.pl

+48 533 460 514

GROWTH ADVISORS