

JAK ZWIĘKSZAĆ DOBROSTAN PRACOWNIKÓW, CZYLI WELLBEING I UWAŻNOŚĆ W ORGANIZACJI

WAŻNE INFORMACJE O SZKOLENIU:

Dobrostan? Dobrostan w miejscu pracy? Coraz częściej słyszymy i czytamy o konieczności zachowania dobrostanu? Dobrostan to nic innego jak ogólne pojęcie określające pozytywne aspekty życia w tym życia zawodowego. Czy Twoi pracownicy są zdrowi i szczęśliwi? Czy dobrze oceniają środowisko pracy? Jeśli tak, to wspaniale! Niestety nie zawsze tak jest. Wówczas warto zastanowić się nad poprawą dobrostanu pracownika i całego zespołu. Zapraszamy na szkolenie, w trakcie którego pokażemy jak zadbać o siebie i swoich współpracowników. W trakcie zajęć porozmawiamy o czynnikach, które wpływają pozytywnie na nasz dobrostan m.in. empatia i uważność oraz te, które go ograniczają np. stres. Poznamy metody w jaki sposób budować dobrostan i zwiększać zaangażowanie pracowników w wykonywane zadania.

CELE I KORZYŚCI:

- Poznanie konkretnych metod i narzędzi ułatwiających tworzenie kultury wellbeingu, zaufania i dialogu w organizacji.
- Usprawnienie komunikacji w zespole, łatwiejsze rozwiązywanie konfliktów i znajdowanie najlepszych na dany moment rozwiązań.
- Zwiększenie poczucia pewności i dobrostanu pracowników, a co za tym idzie ich motywacji i zaangażowania oraz poczucia spełnienia w miejscu pracy.
- Podczas warsztatu uczestnicy dowiedzą się i doświadczą:
 - Dlaczego tak ważny jest **wellbeing w miejscu pracy** i co to właściwie znaczy.
 - **Jak dbać o siebie i współpracowników** – czyli praktyka wellbeing na co dzień.
 - Poznają konkretne narzędzia, dzięki którym sprawdzą, o co im tak naprawdę chodzi w trudnych sytuacjach.
 - **Uporządkują swoje myśli, uwolnią uczucia, dotrą do potrzeb** i znajdą najlepsze na dany moment rozwiązania.
 - **Poprządkują skuteczną, empatyczną komunikację** ze sobą i z innymi.
 - Zyskają więcej spokoju i pewności, dzięki czemu łatwiej im będzie się wyrażać oraz podejmować bardziej świadome decyzje.
 - Wypracują skuteczne rozwiązania dla konkretnych sytuacji powodujących trudne emocje i stres w organizacji.
 - Doświadczą mocy empatii, inspiracji i grupowego wsparcia.

PROGRAM:

1. **Czym tak naprawdę jest wellbeing w organizacji?**
2. Empatia i uważność i jej wpływ na człowieka i organizację.
3. Stres w organizacji.
4. **Powrót do równowagi, czyli CUD – Ciało, Umysł, Działanie.**
5. Cztery kroki do kontaktu ze sobą i z innymi – elementy empatycznej komunikacji:
 - Zamiana myśli na fakty. Czyli co spostrzegam?
 - Uczucia vs uczucia rzekome. Czyli co w związku z tym czuję?
 - Potrzeby vs strategie. Czyli czego ja potrzebuję?
 - Prośby vs żądania. Czyli jak mogę to wyrazić i o to zadbać?
6. Wellbeing w pracy - case study – praca indywidualna i omówienie.
7. **Nieporozumienia i konflikty.**
8. **Samoobserwacja i jej korzyści.** Praktyka.
9. Z czym kończąc? Pytania i narzędzia coachingowe.

ADRESACI: Pracownicy administracji publicznej, organizacji pozarządowych, jak i pracownicy firm.

PROWADZĄCY: Certyfikowany coach i trenerka konstruktywnej komunikacji. Absolwentka Szkoły Trenerów Komunikacji opartej na empatii, Studium Umiejętności Osobistych Trenera i Lidera w ujęciu integralnym, Business&Life Coachingu opartego o potrzeby oraz WidnoKręgu - Szkoły Ustawień Systemowych i Praktyki Obecności. Pracuje według Konstruktywnej Komunikacji i Porozumienia bez Przemocy M. Rosenberga, coachingu opartego na potrzebach oraz praktyki uważności, które są dla mnie sposobem na życie oraz postrzeganie ludzi i świata. Wspiera ludzi w lepszym rozumieniu siebie i innych, dzięki czemu czują więcej pewności, spełnienia i radości każdego dnia! Współpracuje m.in. z.: PGNiG SA, Nicolaus Bank, Ivy Technology, Montibello, Europlant, Stacja Projekt, Fundacja Parasol, Fundacja Archipelag Inicjatyw, GOPS Lubicz.

Jak zwiększać dobrostan pracowników, czyli wellbeing i uważność w organizacji



Szkolenie będziemy realizowali w formie webinarium on line.



24 listopada 2022 r.

Szkolenie w godzinach 09:00 – 15:00



Cena: 329 PLN netto/os. przy zgłoszeniu do 24 października. 369 PLN netto/os. po 24 października. Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu on-line,
materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,
certyfikat ukończenia szkolenia, możliwość konsultacji z trenerem.

DANE DO

KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Centrum Mazowsze
ul. Żurawia 43, 00-680 Warszawa
tel. 604 078 421
szkolenia@frdl.org.pl

DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

Nazwa i adres nabywcy
(dane do faktury)

Nazwa i adres odbiorcy

NIP

Telefon

1. Imię i nazwisko uczestnika, stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. Imię i nazwisko uczestnika, stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe) TAK NIE

Proszę o przesłanie faktury i certyfikatu na adres mailowy:
.....

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora www.frdl.mazowsze.pl oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

Zgłoszenia prosimy przesyłać do 18 listopada 2022 r.

UWAGA Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. Płatność należy uregulować przelewem na podstawie wystawionej i przesłanej FV.

Podpis osoby upoważnionej _____

