



FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA EXACT COACHING & BUSINESS

TEMAT SZKOLENIA

DOBROSTAN I WELLBEING

**Zarządzanie energią • Stres i regeneracja •
Profilaktyka wypalenia**

EXACT COACHING & BUSINESS Ewa Kryszkiewicz
FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA, PROJEKTY

Psychologia Biznesu, Mentoring, Warsztaty Rozwoju, Consulting; Biuro: 90-255 Łódź, ul. P.O.W 16, lok. 1/3,

biuro@exact-cb.com; <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

DOBROSTAN I WELLBEING

Opis szkolenia

Szkolenie **Dobrostan i Wellbeing** to praktyczny program rozwojowy dla liderów, menedżerów oraz specjalistów HR i L&D, którzy chcą **budować długofalową efektywność organizacji poprzez świadome dbanie o kondycję psychiczną, emocjonalną i energetyczną pracowników**.

Program opiera się na założeniu, że wellbeing nie jest benefitem ani „miękkim dodatkiem”, lecz **kluczowym czynnikiem wpływającym na wyniki, jakość decyzji, zaangażowanie i stabilność zespołów**. Uczestnicy uczą się, jak rozpoznawać źródła stresu, przeciążenia i spadku energii oraz jak wdrażać rozwiązania wspierające zdrowe, zrównoważone funkcjonowanie ludzi i zespołów.

Szkolenie pokazuje, w jaki sposób liderzy i HR mogą realnie wpływać na dobrostan – zarówno na poziomie indywidualnym, zespołowym, jak i systemowym.

Grupa docelowa

- Kadra zarządzająca
- Menedżerowie średniego i liniowego szczebla
- HR Business Partnerzy
- Specjaliści L&D i rozwoju organizacji
- Osoby odpowiedzialne za zaangażowanie, absencję i kulturę pracy

CELE szkolenia

- Zwiększenie świadomości wpływu stresu i przeciążenia na efektywność
- Rozwój kompetencji zarządzania energią i regeneracją
- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Budowanie kultury dobrostanu i odpowiedzialności
- Wsparcie długofalowej stabilności zespołów

MODUŁY SZKOLENIOWE (SZCZEGÓŁOWY ZAKRES)

EXACT COACHING & BUSINESS Ewa Kryszkiewicz
FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA, PROJEKTY
Psychologia Biznesu, Mentoring, Warsztaty Rozwoju, Consulting; Biuro: 90-255 Łódź, ul. P.O.W 16, lok. 1/3,

biuro@exact-cb.com; <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

MODUŁ 1. Dobrostan jako fundament efektywności

- Czym jest wellbeing w kontekście pracy i organizacji
- Mit „ciągłej wysokiej wydajności”
- Zależność między dobrostanem, decyzjami i wynikami
- Rola lidera i hr w dbaniu o kondycję zespołów

MODUŁ 2. Stres w środowisku pracy

- Stres krótkoterminowy a chroniczny
- Główne źródła stresu organizacyjnego
- Wpływ stresu na koncentrację, relacje i decyzje
- Wczesne sygnały przeciążenia i spadku efektywności

MODUŁ 3. Zarządzanie energią zamiast zarządzania czasem

- Energia fizyczna, emocjonalna i poznawcza
- Cykle pracy i regeneracji
- Nawyki wspierające stabilną efektywność
- Świadome zarządzanie obciążeniem i priorytetami

MODUŁ 4. Profilaktyka wypalenia zawodowego

- Czym jest wypalenie i jak się rozwija
- Symptomy wypalenia u pracowników i liderów
- Znaczenie granic, odpoczynku i regeneracji
- Odpowiedzialność organizacyjna i menedżerska

MODUŁ 5. Wellbeing zespołu i kultury organizacyjnej

- Lider jako wzór zdrowych postaw
- Budowanie bezpiecznego środowiska pracy
- Rozmowy o obciążeniu, energii i potrzebach

- Wellbeing jako element strategii HR i employer branding

Jak pracujemy

Nasze szkolenia opieramy na **szeroskim, praktycznym doświadczeniu**, zdobytym dzięki **wieloletniej współpracy z biznesem** – z liderami, zespołami i działami HR funkcjonującymi w warunkach presji, intensywnego tempa pracy i zmian.

Dzięki temu:

- pracujemy na realnych wyzwaniach uczestników,
- łączymy wiedzę psychologiczną z realiami biznesu,
- skupiamy się na rozwiązaniach możliwych do wdrożenia od razu.

W toku tej współpracy **wypracowaliśmy autorskie, sprawdzone narzędzia efektywności**, które wspierają:

Zarządzanie stresem i energią,

Stabilność emocjonalną i decyzyjną,

Długofalową efektywność w pracy,

Równowagę pomiędzy życiem zawodowym i codziennym funkcjonowaniem.

Metody pracy

- Warsztaty interaktywne i ćwiczenia praktyczne
- Autodiagnoza poziomu stresu i energii
- Analiza realnych sytuacji z organizacji
- Praca indywidualna i zespołowa
- Moderowane dyskusje i refleksja

Korzyści dla organizacji (ROI)

- **Niższa absencja i rotacja pracowników**
- **Większa stabilność i efektywność zespołów**
- Mniejsze ryzyko wypalenia zawodowego
- Lepsza jakość decyzji i współpracy

- Wizerunek odpowiedzialnego, nowoczesnego pracodawcy

Forma i czas trwania

EXACT COACHING & BUSINESS Ewa Kryszkiewicz
FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA, PROJEKTY
Psychologia Biznesu, Mentoring, Warsztaty Rozwoju, Consulting; Biuro: 90-255 Łódź, ul. P.O.W 16, lok. 1/3,

biuro@exact-cb.com; <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

- Szkolenie stacjonarne lub online
- Rekomendowany czas trwania: **1 dzień**
- Możliwość rozszerzenia o program wellbeingowy lub warsztaty wdrożeniowe

Zapraszamy do udziału

Jeśli chcesz:

- Zadbać o długofalową efektywność pracowników i liderów,
- Ograniczyć koszty stresu i przeciążenia,
- Budować dojrzałą, stabilną kulturę pracy

Zapraszamy do zapisania się na szkolenie „Dobrostan i Wellbeing”.

Program może zostać **dopasowany do specyfiki organizacji, poziomu obciążenia pracą oraz strategii HR.**

**DOŁĄCZ DO AKADEMII ROZWOJU EXACT COACHING & BUSINESS I
PRACUJ NA PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZANIACH PRZYNOSZĄCYCH REALNE
EFEKTY I WYNIKI.**

biuro@exact-cb.com; <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237