



FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA EXACT COACHING & BUSINESS

TEMAT SZKOLENIA

DOBROSTAN I WELLBEING

ENERGIA • STRES • PROFILAKTYKA • NIŻSZA ABSENCJA



DOBROSTAN I WELLBEING

OPIS PROGRAMU

Program **Dobrostan i Wellbeing** to praktyczne szkolenie dla liderów produkcji, brygadzystów i zespołów operacyjnych, które koncentruje się na **utrzymaniu stabilnej wydajności, bezpieczeństwa i jakości pracy poprzez świadome zarządzanie energią, stresem i obciążeniem pracowników.**

Program wychodzi z założenia, że wellbeing na produkcji nie jest benefitem, lecz **warunkiem ciągłości operacyjnej.** Przeciążenie, chroniczny stres i zmęczenie prowadzą do błędów, wypadków, absencji i rotacji. Uczestnicy uczą się rozpoznawać sygnały spadku dobrostanu, reagować zanim pojawią się problemy oraz budować środowisko pracy sprzyjające zdrowiu, koncentracji i odpowiedzialności.

Szkolenie pokazuje, jak dbanie o dobrostan zespołów bezpośrednio przekłada się na **niższą absencję, stabilność zespołów i przewidywalność produkcji.**

Dla kogo

- Brygadziści i mistrzowie zmianowi
- Liderzy zespołów produkcyjnych
- Kierownicy produkcji i operacji
- Liderzy techniczni
- Osoby odpowiedzialne za absencję, bezpieczeństwo i wydajność

CELE PROGRAMU

- Zwiększenie świadomości wpływu stresu i zmęczenia na pracę
- Rozwój umiejętności zarządzania energią zespołów
- Profilaktyka przeciążenia i wypalenia
- Ograniczenie absencji i spadków wydajności
- Budowanie stabilnych, zdrowych zespołów produkcyjnych

STRUKTURA PROGRAMU (MODUŁY)

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 w realiach produkcji

Wydajność • Bezpieczeństwo • Ciągłość pracy

Zakres:

- Czym jest Wellbeing w środowisku produkcyjnym
- Mity dotyczące „twardości” i odporności pracowników
- Wpływ dobrostanu na jakość, BHP i wyniki
- Rola lidera w dbaniu o kondycję zespołu

Efekt biznesowy:

✓Większa stabilność pracy zespołów

MODUŁ 2. Stres i zmęczenie na produkcji

Presja • Tempo • Odpowiedzialność

Zakres:

- Źródła stresu w pracy zmianowej
- Stres krótkoterminowy a chroniczny
- Zmęczenie a koncentracja i błędy
- Kiedy presja mobilizuje, a kiedy szkodzi

Efekt biznesowy:

✓Mniej błędów i incydentów operacyjnych

MODUŁ 3. Zarządzanie energią zespołu

Rytm pracy • Regeneracja • Skupienie

Zakres:

- Energia fizyczna i psychiczna w pracy produkcyjnej
- Znaczenie przerw, rotacji zadań i rytmu pracy
- Organizacja zmiany sprzyjająca koncentracji
- Rola lidera w dbaniu o tempo i obciążenie

Efekt biznesowy:

✓Wyższa i bardziej stabilna wydajność

MODUŁ 4. Profilaktyka przeciążenia i wypalenia

Sygnaly • Reagowanie • Wsparcie

Zakres:

- Wczesne sygnały przeciążenia u pracowników
- Absencja jako sygnał ostrzegawczy
- Rozmowy wspierające na produkcji
- Odpowiedzialność lidera za zdrowe granice

Efekt biznesowy:

✓ Niższa absencja i rotacja

MODUŁ 5. Wellbeing a stabilność operacyjna

Zdrowie • Zaangażowanie • Odpowiedzialność

Zakres:

- Wellbeing jako element bezpieczeństwa pracy
- Wpływ dobrostanu na jakość i ciągłość produkcji
- Lider jako wzór zdrowych postaw
- Budowanie kultury odpowiedzialności za siebie i innych

Efekt biznesowy:

✓ Stabilna produkcja i zdrowsze zespoły

Jak pracujemy

Program opiera się na **praktycznym doświadczeniu pracy z produkcją i zespołami zmianowymi**, zdobytym dzięki **wieloletniej współpracy z zakładami produkcyjnymi i liderami liniowymi**.

Pracujemy:

- Na realnych sytuacjach z hal produkcyjnych,
- Na przykładach absencji, przeciążeń i błędów,
- Warsztatowo, konkretnie i operacyjnie.

Stosujemy **autorskie, sprawdzone narzędzia efektywności**, które wspierają:

Zarządzanie stresem i energią,

Ograniczanie absencji,

Stabilność zespołów,

Bezpieczeństwo i jakość pracy.

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

METODY PRACY

- Warsztaty interaktywne
- Analiza realnych sytuacji produkcyjnych
- Praca zespołowa i moderowane dyskusje
- Checklisty dla liderów zmianowych
- Ćwiczenia diagnostyczne

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI (ROI)

- **Niższa absencja i rotacja pracowników**
- **Stabilniejsza wydajność zespołów**
- Mniej błędów i wypadków
- Wyższe zaangażowanie pracowników
- Silniejsza kultura bezpieczeństwa i odpowiedzialności

Forma i czas trwania

- Szkolenie: **1 dzień**
- Realizacja stacjonarna (rekomendowana dla produkcji)
- Możliwość włączenia do **Akademii Brygadzysty / Lidera Produkcji**

Zapraszamy do udziału

Jeśli chcesz:

- Ograniczyć absencję i przeciążenie zespołów,
- Zadbać o stabilną wydajność i bezpieczeństwo,
- Budować zdrowe, odpowiedzialne zespoły produkcyjne

Program może być:

- Dopasowany do **specyfiki pracy zmianowej**
- Połączony z **odpornością psychiczną zespołów**
- Elementem **kompleksowej Akademii Lidera Produkcji**.

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

□ Zapraszamy do udziału w szkoleniu „Dobrostan i Wellbeing – Produkcja / Operacje”.

**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

