

**Wykaz warsztatów dla pracowników**

**WSPARCIE EKSPERCKIE**

**1. Jak rozmawiać o poronieniu oraz stracie okołoporodowej w miejscu pracy**

Strata okołoporodowa to wyjątkowo trudne doświadczenie, które dotyka nie tylko osoby bezpośrednio jej doświadczające, ale także współpracowników, przełożonych oraz instytucje. Niezależnie od miejsca pracy, tematyka straty staje się coraz bardziej obecna, co wymaga odpowiedniego przygotowania.

Szkolenie „Jak rozmawiać o poronieniu oraz stracie okołoporodowej w miejscu pracy” ma na celu wyposażenie uczestników w wiedzę, narzędzia oraz umiejętności do prowadzenia empatycznych i wspierających rozmów w trudnych momentach, z zachowaniem profesjonalizmu i wrażliwości na potrzeby osób, które doświadczyły straty.

Cele szkolenia

* Zrozumienie specyfiki straty okołoporodowej i jej wpływu na życie osobiste oraz zawodowe.
* Rozwijanie umiejętności empatycznej komunikacji w rozmowach z osobami po stracie.
* Praktyczne wskazówki, jak reagować na informacje o stracie i jakie wsparcie można zaoferować w miejscu pracy.
* Wyposażenie w planer - listę potrzebnych miejsc, instytucji, baz wiedzy, którą pracodawca udostępnia niosąc holistyczną pomoc, a z których osoby po stracie okołoporodowej oraz osoby towarzyszące mogą korzystać.
* Przełamanie barier komunikacyjnych i stereotypów dotyczących straty.
* Umiejętność budowania bezpiecznego środowiska pracy, w którym osoby po stracie czują się akceptowane i zrozumiane. Zespołowe wypracowanie standardów wsparcia osoby po stracie.

Program szkolenia

1. Wprowadzenie do tematyki straty okołoporodowej

* Co to jest poronienie oraz strata okołoporodowa?
* Aspekty psychologiczne i emocjonalne związane ze stratą.
* Rola pracodawcy. Jak można wspierać (wiedza, obszary, umiejętności, standardy)

2. Empatyczna komunikacja – klucz do zrozumienia

* Jak rozmawiać z pracownikami po stracie - Zasady komunikacji wspierającej.
* Jak słuchać, aby zrozumieć i okazać wsparcie.
* Unikanie wyrażeń mogących sprawić ból.
* Rola przełożonych i współpracowników w procesie wsparcia

3. Praktyczne ćwiczenia z komunikacji empatycznej

* Scenariusze rozmów z osobami po stracie.
* Ćwiczenia budujące umiejętność okazywania wsparcia i zrozumienia.

4. Tworzenie kultury wsparcia w organizacji

* Jak polityka firmy może wspierać osoby po stracie.
* Długofalowe działania wspierające zdrowie psychiczne pracowników.
* Wypracowanie standardów postępowania w sytuacji doświadczenia straty okołoporodowej u pracownika.

Dla kogo?

Szkolenie skierowane jest do pracowników różnych szczebli – menedżerów, kadry zarządzającej, pracowników działu HR, psychologów organizacyjnych, zespołów mających doświadczenie straty okołoporodowej w zespole oraz wszystkich osób zainteresowanych tematyką wspierania osób po stracie okołoporodowej w środowisku pracy.

Czas trwania: 6 godzin (możliwość dostosowania czasu i programu do potrzeb i możliwości grupy).

Przed szkoleniem organizatorzy proponują spotkanie online z przedstawicielami firmy (menager projektu, kadra zarządzająca, HR), którego celem jest omówienie potrzeb firmy celem jak najlepszego dostosowania do nich przedmiotowego szkolenia. Czas spotkania około 30 minut.

Forma: Szkolenie online lub stacjonarne.

Zapraszamy do udziału w szkoleniu, które pozwoli Państwa firmie budować wrażliwsze, bardziej wspierające środowisko pracy dla osób doświadczających straty okołoporodowej lub dla osób mających doświadczenie prowadzenia, wspierania, informowania osób po stracie.

2. **Lider w Równowadze: Jak zadbać o zdrowie psychiczne swoje i zespołu?**

Istnieje wiele badań (a wśród nich między innymi te przeprowadzone przez Instytut Gallupa, Harvard Business Review, Benefit Systems), które potwierdzają korelację pomiędzy jakością zarządzania lidera (w tym jego/jej  rezyliencją mentalną) a  dobrostanem i efektywnością zespołu.

Warsztat ma na celu wyposażenie liderów zespołów w kompetencje niezbędne do dbania o zdrowie mentalne swoje oraz swoich zespołów.

Podczas warsztatów uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności dotyczące:

1. Składowych elementów dobrostanu
2. Skutecznych technik zarządzania stresem i emocjami
3. Promowania i wdrażania konkretnych działań work-life balance
4. Zwiększonej świadomość własnych potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego.
5. Lepszej umiejętność budowania zespołu, który jest zbalansowany i odporny na stres.
6. Znajomości technik wsparcia pracowników w sytuacjach kryzysowych

W trakcie warsztatu każdy z uczestników stworzy realny plan poprawy jakości work-life balance w swoim zespole  oraz skomponuje swoją „apteczkę pierwszej pomocy przed-psychologicznej”.

Forma warsztatu – online lub stacjonarnie

Czas trwania około 3 godzin

**3. Jak skutecznie i szybko udzielać pierwszej pomocy przedpsychologicznej**

**Adresaci: wszyscy pracownicy.**

Cel: rozwijanie umiejętności emocjonalno-społecznych oraz prowadzenia interwencji w stosunku do podwładnego/współpracownika w kryzysie psychologicznym.

**Zakres programowy:**

1. Kryzys psychologiczny. ABC oceniania.
2. Styl działania - odpowiedź na stan osoby w kryzysie.
3. Pierwsza pomoc osobom w kryzysie. Podstawowe kroki interwencji kryzysowej.

**4. Strategie interwencji kryzysowej -kryzys zagrożenia życia**

**Adresaci: wszyscy pracownicy.**

Cel: profilaktyka samobójstw, rozwijanie umiejętności prowadzenia interwencji w stosunku do podwładnego/współpracownika w kryzysie zagrożenia życia.

**Zakres programowy:**

1. Kryzys zagrożenia życia - charakterystyka.
2. Sygnały alarmowe i czynnika ryzyka.
3. Co zrobić, aby pomóc przeżyć? Kierunki interwencji wobec osoby zagrożonej samobójstwem.

Czas trwania: 90 min.

**5.Strategie wellbeing w oparciu o model PERMA(H) – jak zadbać o jakość swojego życia zawodowego i osobistego?**

Jest to forma  warsztatu, wprowadzającego w tematykę dobrostanu, który pozwoli pracownikom:

* Zapoznać się z praktycznymi aspektami  dobrostanu opartymi na  wiedzy naukowej z obszarów między innymi:  psychologii pozytywnej, biohackingu i neurobiologii
* Poznać  6 strategicznych obszarów dobrostanu oraz ich wpływ na funkcjonowanie firmy
* Zapoznać się ze skutecznymi  sposobami, prostymi narzędziami, praktykami, których wprowadzenie gwarantuje poprawę jakości życia (w tym efektywności, zaangażowania, lepszej komunikacji)
* Dostrzec  korelację miedzy swoją efektywnością, zaangażowaniem i motywacją  a systematyczną dbałością o swój dobrostan
* Ocenić zakres, w jakim mogą uzyskać pomoc od swojego pracodawcy oraz jakie działania można zainicjować w miejscu pracy dla wzmocnienia ogólnego dobrostanu w organizacji
* Ocenić także zakres swojej odpowiedzialności za psychiczną i fizyczna formę, z jaką stawiają się do pracy
* Zmotywować do podejmowania działań na rzecz swojego zdrowia zarówno w zakresie już posiadanych benefitów, które gwarantuje firma jak i poszukiwania indywidualnych rozwiązań

Forma warsztatu – online lub stacjonarnie

Czas trwania -  około  3 godzin

Uczestnicy otrzymują karty ćwiczeń w formie pdf i wydrukowanej (w opcji  warsztatu stacjonarnego) .

Bazując na powyższym modelu PERMAH, który notabene, bywa  najczęściej wykorzystywany w organizacjach – można stworzyć kolejne warsztaty dotyczące już wybranych obszarów (np. pozytywnych emocji (regulacji emocji, ich rozpoznania i zarządzania, komunikowania), relacji czy zdrowia fizycznego – jako kluczowego elementu do rozwoju jednostki).

6. **Architektura komunikacji empatycznej w organizacji – Porozumienie bez Przemocy - językiem  XXI wieku**

Szkolenie kierowanie jest w pierwszej kolejności do kadry zarządzającej, liderów zespołów oraz działów HR, na których spoczywa odpowiedzialność tworzenia kultury organizacyjnej.

Podczas szkolenia uczestnicy:

1. Dokonują autoanalizy swojego typu osobowości z zastosowaniem różnorodnych narzędzi, po to, aby zidentyfikować swój styl komunikowania
2. Poznają zasady Porozumienia bez Przemocy
3. Ćwiczą praktyczne zastosowanie PbP poprzez analizę przypadków (modelowych oraz  z własnego doświadczenie), dyskusje, pracę w podgrupach,
4. Rozumieją i dostrzegają korelacje między stosowaniem komunikacji empatycznej, a szeregiem płynących z niej dla organizacji, bezcennych korzyści, takich jak np.:
* Pracownicy, którzy czują się rozumiani i szanowani, rzadziej rozglądają się za innymi ofertami. PbP sprawia, że firma staje się miejscem, w którym ludzie chcą pracować na dłużej. Tym samym łatwiej jest ich zatrzymać i zredukować koszty związane np. z onboarding’iem i szkoleniem nowych pracowników
* PbP ułatwia i usprawnia komunikację (także w obszarze pojawiających się  konfliktów, empatycznego feedback’u), co prowadzi do lepszej współpracy w zespołach, redukcji potencjalnych błędów i osiągania założonych „targetów”.
* Znacząco wpływa na jakość współpracy między działami. W wielu firmach różne działy działają jak odrębne królestwa. PbP przełamuje te bariery, bo uczy współpracy opartej na zrozumieniu potrzeb innych działów – a to przyspiesza projekty i poprawia efektywność.
* Zapewnia lepsze poczucie bezpieczeństwa psychologicznego, które z kolei pozwala na: większą kreatywność, innowacyjność wśród pracowników, a tym samym motywacje i zaangażowanie
* PbP to najlepszy sposób  monitorowania i utrzymania stałego poziomu dobrej atmosfery pracy, która wprost wpływa na zdrowie psychiczne i dobrostan pracowników

Forma szkolenia: stacjonarnie

Czas trwania – 5-6 godzin

Uczestnicy pracują na kartach ćwiczeń i stosownych do nich załącznikach (np. testach, scenariuszach, dialogach, case studies)

**ANIMACJA, INTEGRACJA**

**1.Gimnastyka mózgu: Pedagogika cyrku**

Pedagogika cyrku to oryginalna forma twórczej aktywności oraz nowatorska metoda ćwiczeń i zajęć ruchowych przez wielu jeszcze mało znana i doceniana. Dzięki niej zarówno dzieci jak i dorośli odnajdują i rozwijają indywidualne talenty, nabywają umiejętności pracy w grupie, pobudzają kreatywność oraz rozwijają ogólną sprawność i koordynację ruchową. Wiele ćwiczeń uaktywnia i synchronizuje obie półkule mózgowe, przez co wpływa m.in. na poprawę wyników w nauce czy w pracy. Z przyjemnością wprowadzimy Was w kolorowy i twóczy świat pedagogiki cyrku!

**Podczas zajęć:**

* dowiesz się, co to jest pedagogika cyrku;
* dowiesz się, jak pedagogika cyrku wpływa na umysł i ciało;
* dowiesz się jak poprzez pedagogikę cyrku rozwijać i usprawniać koordynację wzrokowo-ruchową;
* dowiesz się jakie ćwiczenia stosować, aby aktywizować prawą i lewą półkulę mózgu;
* doświadczysz, spróbujesz i nauczysz się poprzez działanie, jak korzystać z wybranego sprzętu cyrkowego, w tym z chust, flowerstick’ów, piłeczek czy talerzy;
* poznasz aktywności wykorzystujące pedagogikę cyrku do tworzenia twórczych zajęć;
* zainspirujesz się do stworzenia własnych wariacji zabaw z wykorzystaniem elementów pedagogiki cyrku.

**2. Myślenie wizualne – zostań mistrzem swoich notatek**

Myślenie Wizualne ma zastosowanie w wielu dziedzinach naszego życia, nie bez kozery się mów, że „obraz wart jest tysiąc słów”. Ilustracje, grafiki, ikony otaczają nas na każdym kroku i często mówią nam znacznie więcej niż cała strona zapisana drobnym maczkiem .Tylko jak my w naszym codziennym życiu możemy wykorzystać Myślenie Wizualne?

Dzięki Myśleniu Wizualnemu tak na prawdę każdy (mały i duży) pobudza kreatywność, utrzymuje dłużej koncentrację i skupienie, lepiej zapamiętuje przyswajane informacje. To tylko wybrane korzyści płynące z zastosowania MW, które  są nieocenione w procesie zapamiętywania. Dzięki MW kodujemy więcej, szybciej i na dłużej a dodatkowo sam proces tworzenia stanowi ogromną frajdę!

**Program warsztatu:**

* Przedstawiamy się w wersji WIZUALNEJ
* Poznamy Alfabet Myślenia Wizualnego
* „Każdy nauczy się rysować” – poznamy podstawowe zasady wspomagające rysowanie
* Zaznajomimy się z Bankiem Ikon i stworzymy własne ikony
* Dowiemy się jak uczyć się przy pomocy Myślenia Wizualnego, dzięki czemu będziemy zapamiętywać więcej i na znacznie dłużej!
* Stworzymy WŁASNĄ notatkę
* Zagramy w gry wykorzystujące Myślenie Wizualne <3

**Korzyści dla uczestnika**

Uczestnik po szkoleniu:

* wie, w jaki sposób wykorzystywać Myślenie Wizualne w procesie uczenia się oraz w pracy,
* korzysta z wzorków, gotowców i innych narzędzi wspomagających proces Myślenia Wizualnego,
* tworzy notatki bazujące na Myśleniu Wizualnym,
* zdobi swoje prace i tekst w sposób czytelny,
* wie, że staje się twórcą i już nie będzie mógł żyć bez Myślenia Wizualnego.

# 3. Wspólne zadanie to wyzwanie – warsztat komunikacji i współpracy w zespole

**Uczestnik po warsztacie:**

* zna kluczowe zasady efektywnej komunikacji; korzysta z metod aktywnego słuchania;
* wie, w jaki sposób praktycznie wykorzystywać role zespołowe;
* potrafi współpracować w grupie realizując cele zespołowe;
* docenia, że jest znaczącym ogniwem zespołu;
* uruchamia twórcze myślenie i potrafi wykorzystywać swój potencjał na rzecz grupy.

**Program warsztatu:**

* Podstawowe obszary współpracy i konfliktu
* Budowanie asertywnej postawy życiowej
* Udzielanie pochwały i konstruktywnej krytyki
* Skuteczne odpowiedzi na zastrzeżenia z nastawieniem na rozwiązanie
* Role zespołowe i ich praktyczne zastosowanie w sytuacji współpracy
* Efekt synergii
* Metoda 6 kapeluszy myślowych
* Projektowanie rozwiązań dla sytuacji problemowych (keys study)

**Dla kogo:**

Dla osób chcących poznać i usprawnić działania na rzecz współpracy w zespole, wykorzystywać kreatywny potencjał do realizacji zadań zespołowych, poszukiwać skutecznych rozwiązań sytuacji problemowych i efektywnych metod komunikacji.

Cele warsztatów:

Integracja zespołu, poznanie koncepcji ról zespołowych, zasady efektywnej współpracy w zespole, wykorzystanie potencjału grupy na rzecz rozwiązywania sytuacji problemowych, rozwijanie kreatywności, poznanie elementów myślenia wizualnego, wdrażanie komunikacji wizualnej.

**4. „Usłysz siebie”**

**Dla kogo: kobiety i mężczyźni w każdym wieku**

**Czas trwania: 3 h**

Zastanawiałaś/eś się kiedyś nad tym czym właściwie jest poczucie własnej wartości?

Chciałabyś/chciałbyś wzmocnić swoją pewność siebie, ale nie wiesz od czego zacząć?

Słyszysz “Po prostu siebie pokochaj!” ale to nie wydaje się takie proste?

Warsztat psychologiczny „Usłysz siebie” to idealna okazja do zatrzymania się nad tymi tematami.

Podczas warsztatu przyjrzymy się temu co oznacza poczucie własnej wartości i jakie czynniki wpływają na to, jak czujemy się w relacji ze sobą. Zgłębimy wiedzę na temat samoświadomości, asertywności i emocji w kontekście budowania stałego poczucia własnej wartości.

Przyjrzymy się wspólnie temu jak nasze myśli oraz przekonania wpływają na nasze decyzje, a w efekcie na naszą pewność siebie.

Na uczestników czekają ciekawe zadania skłaniające do autorefleksji oraz bezpieczna przestrzeń do dzielenia się własną perspektywą.

**5. „Przebudzenie do radości - warsztat rozwojowy dla kobiet” – z okazji dnia kobiet ☺**

**Dla kogo: kobiet w każdym wieku**

**Czas trwania: 2,5 – 3 h**

Radość jest naturalnym stanem człowieka, będącym ekspresją szczęścia, które często opacznie identyfikujemy przez zasobność naszego portfela, pozycję społeczną, sukces zawodowy, itd., jednocześnie odcinając się od najbardziej radosnych aspektów naszego życia. I o ile nie ma nic absolutnie złego w bogactwie, ambicji, czy odnoszonych sukcesach, to są to jedynie zmienne zewnętrzne, w niedużym stopniu i tylko czasowo decydujące o naszym poczucie szczęścia oraz radości.

Takie wnioski wysnuwają badacze psychologii pozytywnej, którzy już od około 40 lat cały swój arsenał intelektualny oraz diagnostyczny dedykują rozpoznaniu źródeł ludzkiego dobrostanu, tworząc jednocześnie cały zestaw wskazówek praktycznych.

To właśnie one stanowią zawartość warsztatu pn „Przebudzenie do radości”.

Podczas spotkania zajmiemy się praktyką szczęścia, wdzięczności, przyjemności, optymizmu, nadziei jako metodach rekomendowanych przez psychologię pozytywną, a jednocześnie bazujących, na naturalnych, wewnętrznych zasobach każdego człowieka. Porozmawiamy o dobrostanie i jego elementach składowych. Dowiemy się, w jaki sposób aktywować radość każdego dnia i jak utrzymać jej wysoki poziom.

Zatem Kochane Kobiety jeśli:

Wasza codzienność to gonitwa myśli oraz niekończących się zadań?

Czujecie, że radość życia ucieka Wam przez palce każdego dnia?

Jesteście praktycznie w nieustającym trybie przetrwania: żałując przeszłości (że czegoś nie zrobiłyście lub za dużo powiedziałyście ;-) i martwiąc się na zapas (o jutrzejsze rachunki, rozmowy, sytuacje)?

**To ten warsztat jest zdecydowanie dla WAS!**

To okazja, aby się zatrzymać, zaopiekować sobą, poczuć wartość oraz wagę uważności na swoje potrzeby i odkryć naturalne zasoby, które służą Waszej unikatowej ekspresji radości.

Poznacie narzędzia, których systematyczne stosowanie, pozwoli Wam realnie cieszyć się codziennością i efektywniej radzić sobie z wyzwaniami, jakie stawia życie.

Będziecie też miały niepowtarzalną okazję poczuć się wysłuchaną i otoczoną żeńską energią.

To będzie jak liftingująco – nawilżająca mgiełka dla Waszych kobiecych serc i dusz.

**WSPARCIE INDYWIDUALNE**

Oprócz warsztatów i działań grupowych oferujemy również **indywidualne sesje coachingowe dla pracowników**, prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów. To skuteczna forma wsparcia rozwoju osobistego i zawodowego, która może realnie przełożyć się na większe zaangażowanie, lepsze radzenie sobie ze stresem oraz budowanie wewnętrznej równowagi.

Dla pracodawcy to konkretna inwestycja w dobrostan kadry, która:

– wzmacnia odporność psychiczną i motywację pracowników,

– zwiększa ich samoświadomość i umiejętność zarządzania emocjami,

– przekłada się na lepszą komunikację i współpracę w zespołach,

– wspiera prewencję wypalenia zawodowego.

Dla pracownika to z kolei przestrzeń na zatrzymanie się, złapanie perspektywy i odnalezienie własnych zasobów w bezpiecznej, wspierającej relacji. To realny gest troski ze strony firmy – który zostaje z pracownikiem na długo.

