



DCG
CENTRUM
MEDYCZNE

WARSZTATY WELLBEING DLA FIRM

Dbamy o Twoje zdrowie, holistycznie. DCG Centrum Medyczne we Wrocławiu

DCG Centrum Medyczne jest renomowaną placówką medyczną na wrocławskim rynku.

Odwiedziło nas ok. **100 000 pacjentów**.

Niezwykle ważne jest dla nas, aby podnosić jakość doświadczenia naszych klientów i pacjentów w obszarze zdrowia, budując **holistyczne podejście**.

Jednym ze strategicznych celów jest rozwój obszaru psychologii, a w ramach niego **szerzenie wiedzy o istocie zdrowia psychicznego w życiu codziennym**, co w ogromnym stopniu wpływa na zdrowie, funkcjonowanie i życie człowieka.

Stworzyliśmy dla Państwa program, który w prosty i przystępny sposób daje Państwa pracownikom **narzędzia do dbania o ich własny mentalny wellbeing**.



Brak zrozumienia konsekwencji nie korzystania ze wsparcia i edukacji na temat zdrowia psychicznego w firmie, według najnowszych wyników badań pokazuje, że **ponad 50% pracowników polskich korporacji odczuwa przeciążenie związane ze stresem, spadkiem motywacji i gorszym samopoczuciem w miejscu pracy.**

Prowadzi to do:

- **wzrostu zwolnień lekarskich** (co generuje ogromne koszty)
- **gorszej produktywności i jakości pracy**
- **braku efektywnej komunikacji** pomiędzy pracownikami i kadrą zarządzającą
- **większej fluktuacji pracowników** (większe koszty rekrutacji i szkolenia nowych pracowników)
- **gorszego branding'u firmy** - oferta wsparcia zdrowia psychicznego pracowników coraz częściej staje się wymogiem pracowników

Wdrożenie pakietów wellbeing dla pracowników i kadr zarządzających pozwala firmie przejść od reaktywnej interwencji kryzysowej do proaktywnego i strategicznego podejścia do zdrowia psychicznego. **Poprawia to satysfakcję pracowników, wydajność i wyniki.**

ZAPOBIEGANIE

wdrażanie działań proaktywnych

WSPARCIE

wspieranie w rozwiązaniu istniejących problemów

UTRZYMYWANIE

budowanie praktyk i filozofii firmy, która utrzymuje dobrostan całego zespołu

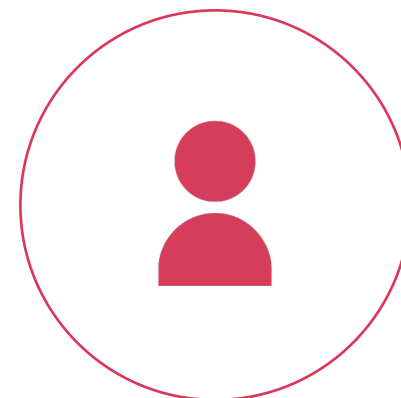
Człowiek jest najbardziej kreatywny, empatyczny i produktywny, gdy czuje się doceniony, zadbany i bezpieczny. Tworzenie środowiska pracy, które korzystnie wpływa na dobrostan pracownika jest podstawą dla wysoko wydajnych zespołów i firm. Dbanie o zdrowie psychiczne w pracy umożliwia doskonalenie sposobu, w jaki funkcjonuje firma.





I **ZDROWIE OSOBISTE**

1. self care
2. codzienne rutyny dla zdrowia
3. tworzenie nawyków
4. zdrowy sen
5. autorefleksja
6. techniki oddechowe



III **EMOCJE**

1. podstawowe emocje
2. inteligencja emocjonalna
3. świadome odczuwanie
4. adaptacja i asymilacja
5. odpowiedź vs. reakcja
6. wspieranie siebie aby wspierać innych



II **LEADERSHIP**

1. umiejętna komunikacja
2. stawianie granic
3. autentyczny lider
4. uprzedzenia i integralność
5. syndrom oszusta
6. budowanie własnej wartości



IV **STRES I WYPALENIE**

1. potencjał stresu
2. wypalenie zawodowe
3. work life balance
4. autoregulacja i cykl stresu
5. toksyczne zachowania
6. odpuszczanie

Każdy podpunkt z danej kategorii stanowi oddzielny, godzinny warsztat.



1

SELF CARE

Self care, czyli zadbanie o siebie:

- w relacji ze sobą
- w relacji z innymi
- w pracy

CEL WARSZTATU: poznanie i zadbanie o swoje potrzeby

2

CODZIENNA RUTYNA DLA ZDROWIA

Budowanie codziennej dyscypliny i nawyków prozdrowotnych dla lepszej jakości życia.

CEL WARSZTATU: rozpoznanie już istniejących zwyczajów i rozbudowanie ich dla poprawy zdrowia psychofizycznego.

3

TWORZENIE NAWYKÓW

Jak płynnie i długoterminowo wprowadzić w życie nowe nawyki, oraz jak zaprzestać te niechciane.

CEL WARSZTATU: poznanie mechanizmów neuropsychologicznych w tworzeniu nawyków i codziennych narzędzi do ich wprowadzania.

4

ZDROWY SEN

Sen jako podstawa regeneracji organizmu, zdrowej psychiki i funkcjonalności ciała.

CEL WARSZTATU: bliższe poznanie oddziaływania snu na organizm i dopracowanie własnych nawyków wpływających na rytm dobowy.

5

AUTOREFLEKSJA

Autorefleksja, czyli rozpoznawanie swoich potrzeb, aby móc świadomie wrócić do równowagi.

CEL WARSZTATU: rozpoznanie sygnałów braku równowagi układu nerwowego i nauka technik autoregulacji.

6

TECHNIKI ODDECHOWE

Jak oddychać, aby pobudzić organizm i koncentrację, a jak żeby uspokoić stres i nerwy?

CEL WARSZTATU: zapoznanie się z własnym oddechem i nauka podstawowych technik oddechowych.



1

UMIEJĘTNA KOMUNIKACJA

Podstawy psychologii komunikowania się tak, aby zostać usłyszonym i zrozumianym, nie wchodząc w niepotrzebne nieporozumienia bądź konflikty.

CEL WARSZTATU: poznanie podstaw metody Komunikacji Bez Przemocy (NVC-Non Violent Communication) i sposobów na wprowadzenie jej w życie.

4

UPRZEDZENIA I INTEGRALNOŚĆ

Jednym z najczęstszych błędów poznawczych to myśl, że każdy rozumie świat tak jak my sami. Uprzedzenia rodzą się z tego mechanizmu i powodują niepotrzebne konflikty i nieporozumienia w kontaktach międzyludzkich.

CEL WARSZTATU: rozpoznanie swoich błędów poznawczych i zbudowanie bardziej integralnego sposobu postrzegania świata.

2

STAWIANIE GRANIC

Stawianie granic jako podstawa zdrowych relacji w pracy i w życiu osobistym.

CEL WARSZTATU: przedstawienie stawiania granic jako czynność zdrowej, pozytywnej i korzystnej dla wszystkich stron relacji.

5

SYNDROM OSZUSTA

Syndromem oszusta nazywa się przekonanie, że nigdy nie jest się wystarczająco wykwalifikowanym lub gotowym do podjęcia działań zawodowych, które zbliżą nas do celu. Stoi za tym niskie poczucie wartości i krzywdzące przekonania na własny temat.

CEL WARSZTATU: rozpoznanie przekonań, które blokują nasz rozwój i uzyskanie sposobów na wyjście z nich.

3

AUTENTYCZNY LIDER

Autentyczny lider prowadzi swoje zespoły empatycznie, stawiając granice i budując wspólne zaufanie poprzez umiejętne słuchanie i komunikowanie się.

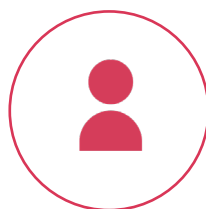
CEL WARSZTATU: zapoznanie się z koncepcją wspólnego przywództwa w zespołach i sposoby wprowadzenia jej w swoje miejsce pracy.

6

BUDOWANIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Na poczucie własnej wartości wpływa to jak widzimy inni, jak i to jak widzimy sami siebie. Budowanie własnej wartości wymaga przywrócenia równowagi w zewnętrznej i wewnętrznej walidacji, oraz stworzeniu własnych, realnych przekonań na temat samego siebie.

CEL WARSZTATU: poznanie sposobów na zbudowanie zaufania do samego siebie i swojej wewnętrznej wartości.



1

PODSTAWOWE EMOCJE

Podstawowe emocje towarzyszące każdemu człowiekowi to radość, smutek, złość, strach i obrzydzenie. Rozpoznawanie i zrozumienie ich prowadzi do zdolności ich regulowania i zwiększenia inteligencji emocjonalnej.

CEL WARSZTATU: omówienie podstawowych emocji i prozdrowotnych funkcji każdej z nich.

4

ADAPTACJA I ASYMILACJA

Jedną z najkorzystniejszych umiejętności w każdej sferze życia człowieka jest umiejętność adaptacji i asymilacji do czynników zewnętrznych, aby osiągać swoje cele.

CEL WARSZTATU: rozróżnienie pomiędzy nadmiarem a niedostatkami umiejętności adaptacji i rozpoznanie oraz instrukcję jak znaleźć równowagę.

2

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Inteligencja emocjonalna to umiejętność, którą pogłębiamy przez całe życie. Pozwala na świadome rozpoznawanie emocji i reagowanie na nie w sposób korzystny dla zdrowia i otoczenia.

CEL WARSZTATU: poznanie sposobów na pogłębienie swojej inteligencji emocjonalnej oraz informacji, które stoją za naszymi reakcjami emocjonalnymi.

5

ODPOWIEDŹ VS REAKACJA

Istnieje ogromna różnica pomiędzy świadomym odpowiadaniem na czynniki zewnętrzne (odpowiedź = odpowiedzialność), a często nieświadomym reagowaniem (reaktywność).

CEL WARSZTATU: zbudowanie sprawczości własnej poprzez świadome reagowanie na świat wokół nas.

3

ŚWIADOME ODCZUWANIE

Świadome odczuwanie oznacza zarządzanie swoimi reakcjami i emocjami w sposób prozdrowotny i nie krzywdzący dla siebie ani swojego otoczenia. Jest to rozpoznanie i akceptacja swoich emocji, branie za nie odpowiedzialności, oraz przemyślany wybór reakcji.

CEL WARSZTATU: rozpoznanie różnic pomiędzy świadomym a nieświadomym odczuwaniem i znalezienie sposobów na zmianę w reakcji.

6

WSPIERANIE SIEBIE, ABY WSPIERAĆ INNYCH

Jedną z pierwszych zasad bezpieczeństwa w samolocie mówi, by w przypadku konieczności skorzystania z masek tlenowych najpierw założyć ją sobie, a następnie dziecku. Zasada ta przekłada się na każdą sferę w życiu- nie możemy wspierać innych, kiedy sami nie jesteśmy w dobrej formie psychicznej i fizycznej.

CEL WARSZTATU: znalezienie równowagi pomiędzy pomaganiem innym a dbaniem o samego siebie. Rozpoznanie swoich zasobów i ograniczeń.



1

POTENCJAŁ STRESU

Istnieją różne formy stresu i jeszcze różniejsze sposoby radzenia sobie z nim. Najbardziej prozdrowotną jest używanie swojego stresu do samopoznania, samoregulacji i rozwoju własnego potencjału.

CEL WARSZTATU: znalezienie siły w swoim stresie.

2

WYPALENIE ZAWODOWE

Wypalenie zawodowe – skąd się bierze i jak mu zapobiec.

CEL WARSZTATU: zapoznanie się ze zjawiskiem wypalenia zawodowego i poznanie praktycznych narzędzi do samoregulacji.

3

WORK LIFE BALANCE

Spędzając ogromną część życia w pracy, jedną z najkorzystniejszych umiejętności człowieka jest wyrobienie zdrowej równowagi pomiędzy pracą a życiem poza pracą.

CEL WARSZTATU: doprecyzowanie własnej równowagi w życiu osobistym i zawodowym.

4

AUTOREGULACJA I CYKL STRESU

Stres był, jest i będzie. Jest nieodłączną częścią życia, nad którą można mieć kontrolę poznając jej sposoby działania.

CEL WARSZTATU: poznanie cyklu stresu i rozpoznawanie go w sobie, dążąc do świadomego powrotu do równowagi.

5

TOKSYCZNE ZACHOWANIA

Czym są zachowania stojące za tak często używanym stwierdzeniem? I czy tylko dotyczą innych?

CEL WARSZTATU: omówienie znaczenia toksycznych zachowań jak i rozpoznanie ich u siebie i innych.

6

ODPUSZCZANIE

Naturalnym cyklem w życiu jest odpuszczanie starego, aby zrobić miejsce na nowe. Dotyczy to przekonań jak i własnych ról w życiu i jest umiejętnością, której brak często powoduje wiele niekorzystnych napięć.

CEL WARSZTATU: bliższe poznanie swojego podejścia do odpuszczania tego co niepotrzebne.

czas trwania – 3 godziny

Stres jest naturalną reakcją organizmu na różne czynniki zewnętrzne. Jest zdrowy, potrzebny i niesie w sobie wiele informacji na temat tego co jest dla nas ważne i czego potrzebujemy. Stres jest także napięciem, które kumuluje się w ciele. Nadmiar tego napięcia wpływa negatywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne. Pojawia się wtedy zjawisko wypalenia.

Samoregulacja to proces w którym świadomie wracamy do równowagi w ciele i umyśle. Robi się to poprzez rozpoznawanie stresu- jaki on jest? ile go jest? co on nam mówi? Wtedy według własnych potrzeb można dopasować swoje działania, aby dojść do równowagi psychosomatycznej.

Szkolenie „Stres – Samoregulacja” jest dla każdego kto chce lepiej zrozumieć swój stres, aby uzyskać nad nim kontrolę. Celem jest nie tylko poszerzenie wiedzy, ale poznanie praktycznych sposobów zadbania o siebie tak, żeby odczuwać spokój i równowagę we wszystkich sferach życia.

Po szkoleniu uczestnik wychodzi z:

- Większą świadomością na temat swoich potrzeb, stawiania granic i sposobów komunikacji.
- Pogłębioną wiedzą na temat stresu i wypalenia zawodowego, opartą na neuropsychologii i popartą najnowszymi badaniami naukowymi.
- Informacją na temat swoich indywidualnych sposobów radzenia ze stresem.
- Narzędziami do dalszej pracy własnej.

Olga Klamut jest psychologiem klinicznym specjalizującym się w tematyce stresu i samoregulacji. Celem jej pracy jest wspieranie klientów w budowaniu własnej sprawczości poprzez samoświadomość. Stres niesie w sobie ogromny potencjał, gdy jest poprawnie zrozumiany i świadomie przepracowany. Nauka samoregulacji w środowisku pracy jest wysoce adaptacyjną umiejętnością, która przenika we wszystkie aspekty życia, prowadząc ostatecznie do poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego. Olga pracuje z klientami indywidualnymi i firmami koncentrując się na uczciwym przywództwie, świadomej komunikacji i budowaniu granic ze wspólnym celem, jakim jest lepsze samopoczucie w miejscu pracy.

Oprócz praktycznej pracy psychologicznej, Olga aktualnie kończy doktorat z psychologii medycznej na wydziale psychiatrii Uniwersytetu Karola w Pradze. Jest autorką publikacji w czasopismach naukowych na temat wypalenia zawodowego i psychologii organizacji i pracy. Podstawą jej pracy w każdej dziedzinie jest połączenie ciało-umysł i budowanie odporności układu nerwowego, aby ludzie mogli osiągnąć swój potencjał, czuć się dobrze i czynić dobro w życiu.



WARSZTAT ONLINE 60 MINUT: **1400 ZŁ**

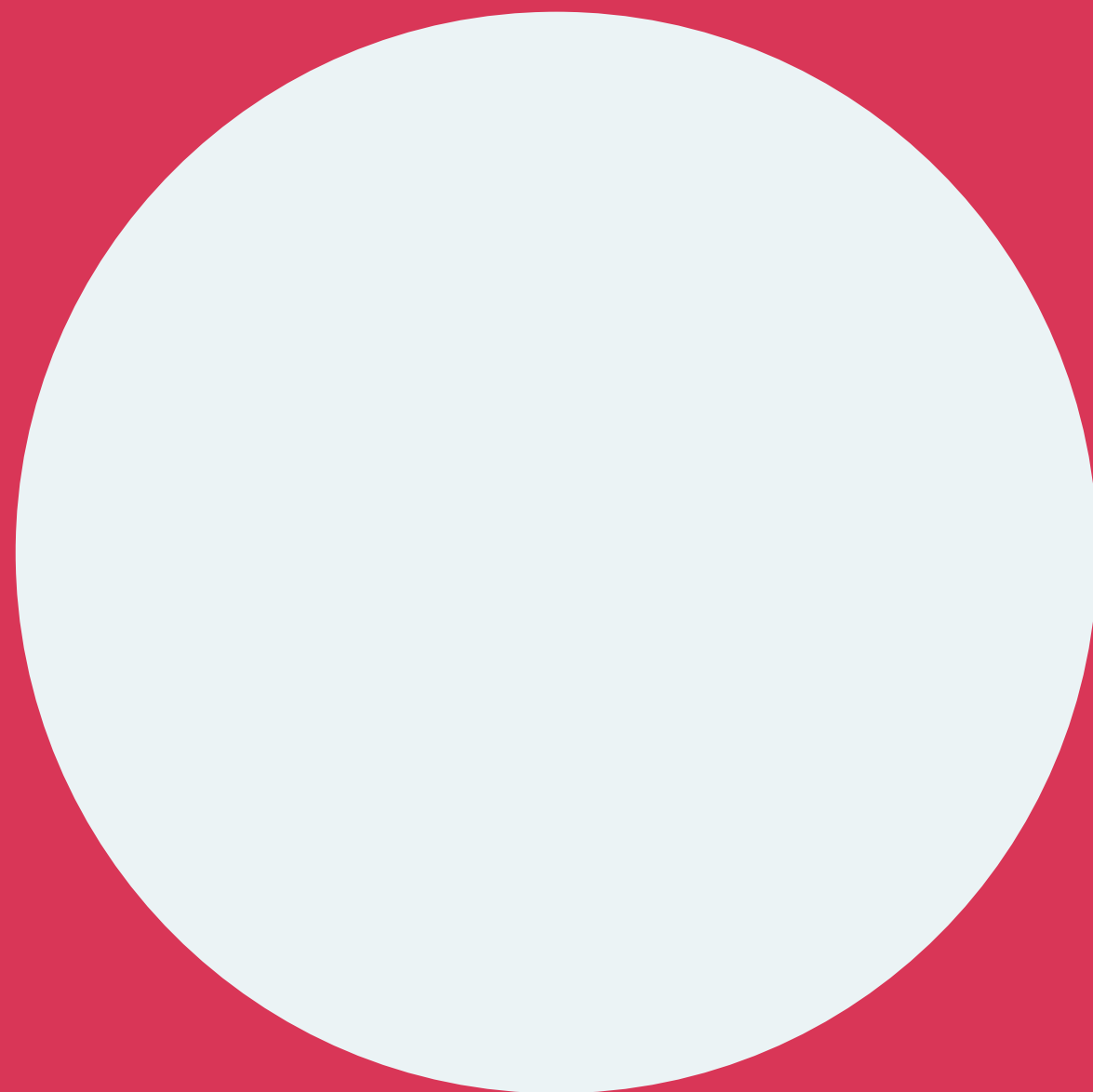
SZKOLENIE STACJONARNE 3 GODZINY: **4500 ZŁ**

Obejmują 4 kategorie (ZDROWIE OSOBISTE, LEADERSHIP, EMOCJE, STRES I WYPALENIE),
w każdej kategorii do wyboru jest 6 podpunktów.

Pakiety



Podane kwoty są kwotami brutto.



Zapraszamy do kontaktu:

Izabela Konieczna

Dyrektor ds. Marketingu i sprzedaży

+48 535 588 886

Izabela.konieczna@dcg.wroclaw.pl

W ofercie mamy również opiekę medyczną dla firm.