

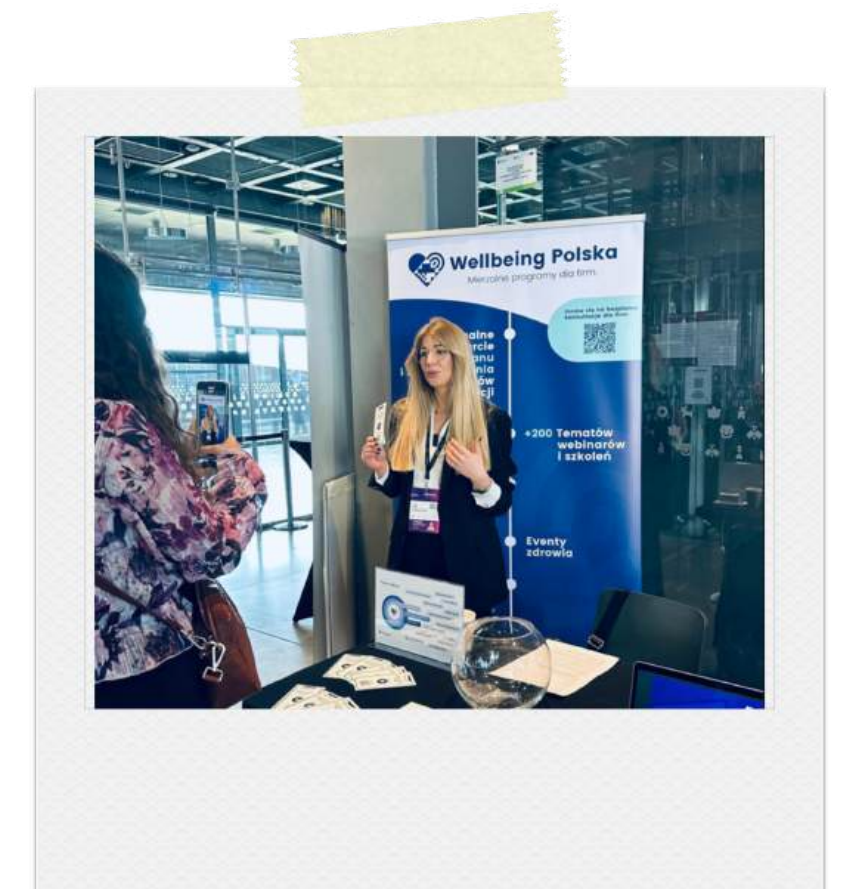
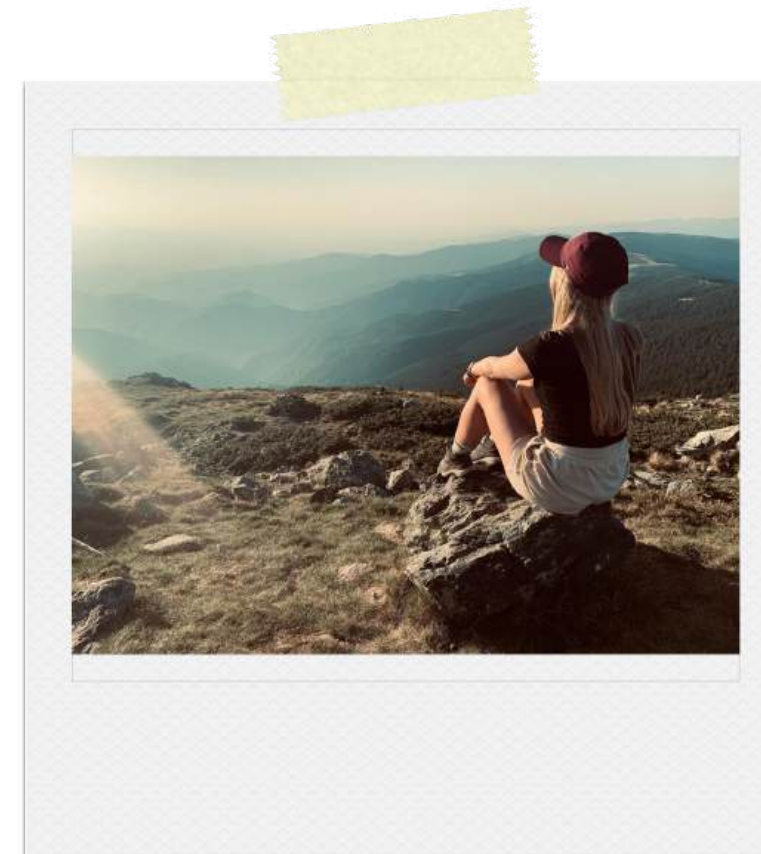
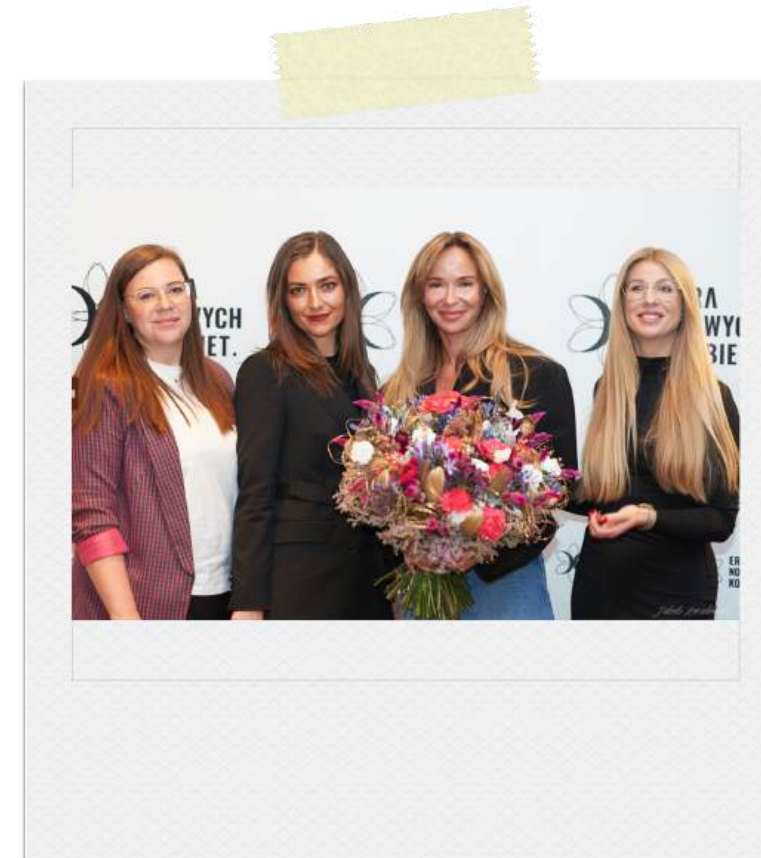


Business Manager * Coach * Strateg Wellbeing



O MNIE

- 01 Właścicielka firmy Paula Hapel Consulting
- 02 Konsultant zarządu oraz Business Manager w Wellbeing Polska
- 03 Doradca działów HR i główny strateg programów Wellbeing dla firm
- 04 Dyplomowany Coach SWPS, prowadzący indywidualne procesy coachingowe biznesowe i prywatne
- 05 Ekspertka prowadząca webinary dla managerów, ambasadorów zdrowia
- 06 Była manager zespołu sprzedaży w Pracuj.pl
- 07 Prelegentka i działaczka Ery Nowych Kobiet we Wrocławiu
- 08 Amatorka bushcraftu



MOJA MISJA

Moją misją w coachingu indywidualnym jest towarzyszyć ludziom w wyzwaniach, problemach, decyzjach, w taki sposób, by zrozumieli obecne położenie i swoje motywacje, następnie szybciej i odważniej przejmowali stery w swoim życiu, wdrażali zmiany i osiągalni stan równowagi.

Wspieram organizacje w budowaniu zaangażowanych zespołów, doborze strategii wellbeing, budowaniu kultury i zdrowego środowiska pracy, a także w szkoleniu i zarządzaniu zespołami sprzedaży.



OPINIE – WSPÓŁPRACA W BIZNESIE

KAROL, HR PROJECT MANAGER

Współpracowałem z Paulą na kilku płaszczyznach biznesowych (w roli managerki zespołu, coacha oraz na szkoleniach). Naszą współpracę wspominam świetnie i śmiało mogę rekomendować Paulę jako coacha i managerkę zespołu. Paula we współpracy jest bardzo merytoryczna, dba o każdy detal. Współpraca z Paulą była gwarancją najwyższej jakości. Jest wymagająca, ale to co istotne potrafi przy tym być empatyczna. Posiada kompetencję tak istotną w roli coacha i managerki, czyli inteligencję emocjonalną z której potrafi korzystać w pracy z drugim człowiekiem. To w połączeniu ze swoim doświadczeniem oraz wykształceniem, powoduje, że Paula jest jedna z najlepszych managerek z którymi dotychczas współpracowałem.

IZA, SENIOR INTERNATIONAL KEY ACCOUNT MANAGER

Jestem pod dużym wrażeniem tego jak Paula potrafi współpracować nie tylko z zespołem, ale z każdym indywidualnie – świetnie zna każdego członka zespołu, potrafi wiele powiedzieć o tym kto preferuje jaki styl pracy, co jest dla niego dobre, czego nie lubi, jakie zadania sprawią mu przyjemność itd.



PIOTR, INSIDE SALES MANAGER

Bardzo wysoko oceniam kompetencje Pauli w zakresie budowania silnego zespołu, jego rozwoju oraz utrzymania wysokiego poziomu zaangażowania w długim okresie. Do tego posiada cenne umiejętności analityczne i umiejętność samodzielnej pracy nad złożonymi tematami. Gorąco polecam współpracę z Paulą. Tacy ludzie nie „zdarzają się” zbyt często.

JUSTYNA, CUSTOMER DEVELOPMENT EXPERT

Paula dawała mnie oraz pozostałym członkom zespołu kredyt zaufania i niezbędną do wykonywania zadań swobodę. Nie obawiała się powierzać nam ambitnych zadań, ponieważ jej intencją było zawsze rozwijanie naszego potencjału. Dzięki niej czułam się zmotywowana do poszukiwania własnej ścieżki rozwoju kariery w firmie.

MARIUSZ, SALES EXPERT

Paula jest bardzo dobrą organizatorką pracy, dba o podwładnych pracowników, rozumie i docenia ich wkład pracy oraz ma czas i jest dostępna dla nich

Dzięki niej atmosfera była miła i przyjazna, sprawiedliwie i równo traktowała pracowników, dobrze się czułem i miałem poczucie bezpieczeństwa pracy.

Ponadto Paula motywowała mnie do efektywnej pracy, zachęcała do samodzielności i aktywności, a moje kwalifikacje były efektywnie wykorzystane. Dzięki niej zdobyłem nowe umiejętności i mile będę wspominał spędzony tu czas.

Jestem przekonany, że Paula doskonale sprawdzi się na stanowiskach związanych z byciem managerem, leaderem czy coachem, tak jak sprawdziła się w naszej firmie.

KACPER, CUSTOMER DEVELOPMENT MANAGER

Jako lider, Paula przekazuje feedback w sposób prosty i zrozumiały, a otrzymane wskazówki pozwalają na ukierunkowanie w odpowiednim obszarze rozwoju.

Połączenie coachingu ze stanowiskiem managerskim pozwoliło nam dotrzeć, do obszarów, które mogłyby zostać zmiecione pod dywan, a wydobyć ich pomogło ułożyć współpracę na najwyższym poziomie.

Umiejętności zarządzania, analizy, a zwłaszcza pełnej kontroli nad otrzymanym obszarem, pozwalają Pauli na efektywne osiąganie wyników oraz przyrosty.

Bardzo cenię sobie nasze rozmowy, wspólne rozwiązywanie problemów i całościową współpracę.

Każdy, kto trafi pod skrzydła tej Managerki, będzie czuł, że jest w odpowiednim miejscu.

OPINIE – COACHING INDYWIDUALNY

ANDRZEJ, 32 LATA

Paula jest świetnym coachem empatia, uważność na drugiego człowieka, dlatego chętnie wracam do naszych sesji.

MARTA, 26 LAT

Na pierwszą sesję przyszedłam z chęcią poprawy m.in swojej pewności siebie, jestem osoba która przejmuję się zbyt wieloma rzeczami i za dużo myśli. Spotkania z Panią Paulą pomogły mi bardziej zrozumieć samą siebie, nakierować mnie na odpowiedzi, których potrzebowałam kiedy miałam gorszy dzień i nie tylko. Atmosfera na sesjach była zawsze przyjazna. Pani Paula jest osobą profesjonalną i godną zaufania. Praca nad samym sobą to długi proces i trudny, ale potrzebny i warty poświęcenia czasu. Pani Paula przypominała mi, że życie to nie tylko praca. Dzięki sesjom zaczęłam więcej myśleć o sobie, spędzać czas z bliskimi – generalnie bardziej korzystać z życia. Serdecznie polecam 😊

KAROLINA, 37 LAT

Konsultacje prowadzone w bardzo fajnej atmosferze, w trakcie rozmów analiza możliwości oraz rozwiązań.

EDYTA, 27 LAT

Po konsultacji z Paulą czułam się znacznie pewniej przystępując do rozmowy o podwyżce z moim przełożonym. Po pierwsze Paula przeprowadziła szczegółową analizę moich dotychczasowych osiągnięć oraz mojej roli w firmie. Dzięki temu mogłam skupić się na konkretnych przykładach, które najlepiej ilustrują mój wkład w rozwój firmy. Sformułowaliśmy razem te osiągnięcia w sposób, który był bardzo przekonujący dla mojego szefa. Empatia i umiejętność słuchania sprawiły, że czułam się zrozumiana i wspierana na każdym etapie naszych przygotowań. Pomogła mi opracować skuteczną strategię rozmowy, uwzględniającą różne scenariusze i możliwe reakcje mojego przełożonego. Dzięki jej wskazówkom, wiedziałam, jak zachować spokój i pewność siebie, a także jak asertywnie, ale z szacunkiem bronić swojego stanowiska. Jestem wdzięczna za profesjonalizm, które Paula włożyła w nasze spotkania. Dzięki jej wsparciu czułam się doskonale przygotowana do rozmowy o podwyżce. Jestem przekonana, że dzięki tej współpracy osiągnęłam sukces.



DOROTA, 43 LATA

Paula bardzo mi pomogła w znalezieniu nowej pracy, w której dzięki odbytym sesjom i zmianom, które we mnie zaszły, mogę się obecnie świadomie realizować.

Więc jeśli boicie się otworzyć na zmiany, to z czystym sumieniem mogę polecić Paulę Hapel, która zanim się zorientujecie sprawi, że niemożliwe stanie się możliwe, a Wy uwierzycie w siebie i dokonacie pozytywnych zmian w swoim życiu

MONIKA, 45 LAT

Paula jest ciepłą i przyjazną osobą, przy której znikają wszystkie lęki, z którymi borykałam się przed rozpoczęciem każdej sesji.

Nie powiem, że były to łatwe sesje. Ale dzięki Jej pomocy miałam szansę lepiej siebie poznać i popracować nad sobą. Naprawdę – w co nie do końca wierzyłam na początku tej drogi – podczas cotygodniowych spotkań/rozmów odkrywałam w sobie nowe potencjały, o których wcześniej nie miałam pojęcia!

OLA, 42 LATA

Nasze sesje pomogły mi zobaczyć i nazwać stan aktualny oraz określić plan na przyszłość. Dałam sobie zgodę wtedy- ok, tak jest, to proces, a za chwilę będzie lepiej. Wspominam też moment, gdy uświadomiłaś mi co robię i doceniłam siebie. Od tego momentu zaczęłam bardziej w siebie wierzyć i doceniać na codzien.

FORMY WSPÓŁPRACY

WEBINARY I PODCASTY

Prowadzę szkolenia online dla Managerów oraz wszystkich pracowników. To najszybsza metoda, by wyedukować zespół i podnieść jego świadomość.

Cena webinaru: 2 000 zł netto

KURSY I CYKLE

Cykl szkoleń (4) lub regularne prowadzenie daje możliwość nauczenia się nowych umiejętności, zachowań i postaw. Prowadzę je dla liderów, ambasadorów zdrowia i osób przygotowujących się do ważnych zmian.

Cena kursu: 6 000 zł netto

SESJE COACHINGOWE

Konsultacje indywidualne z osobami prywatnymi, liderami, pracownikami firm. To najskuteczniejsza metoda, by wprowadzić znaczące zmiany w życiu, zrozumieć siebie i swoje motywatory.

Cena sesji: 200 zł netto

KONSULTACJE I DORADZTWO

Przeprowadziłam setki godzin konsultacji dla działów HR doradzając i wdrażając rozwiązania, którą mogą podnieść poziom dobrostanu pracowników oraz są zgodne z ESG oraz w obszarze rekrutacji pracowników.

Cena konsultacji: 300 zł netto

MATERIAŁY I SKYPTY

Stosuję zadania, Infografiki, skrypty, scenariusze, schematy rozmów, zasady, onepagery pomagające wracać, utrwałać i wdrażać nowe metody.

Cena ustalana indywidualnie

SPRZEDAŻ, ZARZĄDZANIE, AUDYTY OBSŁUGI

Spędziłam około 10 lat obsługując klientów i sprzedając, w tym około 8 zarządzając zespołami sprzedażowymi i opieki nad klientem. Mogę pomóc Ci w przeszkoleniu lub zarządzaniu zespołem sprzedaży.

Cena ustalana indywidualnie

***Opowiedz mi o wyzwaniach jakie masz Ty lub Twój zespół - zaproponuję indywidualną strategię działań.**

TEMATY BIZNESOWE

- Profilaktyka wypalenia zawodowego,
- Integracja życie-praca,
- przejście (zespołu) przez zmiany,
- budowanie autentyczności zawodowej,
- docenianie siebie i zespołu,
- motywowanie długofalowe pracowników,
- budowanie relacji w zespole oraz z klientem,
- coachingowy styl zarządzania,
- empatia w przywództwie,
- rozmowy o podwyżce, podsumowujące, zwolnienia,
- prowadzenie, doradztwo w temacie rekrutacji,
- tworzenie skryptów rozmów, pomocy, onepagerów, zasad współpracy, naklejek, kart doceniania,
- obniżenie zmęczenia, stresu,
- podejmowanie decyzji,
- docenianie, budowanie pewności siebie,
- poszukiwanie sensu i wartości w życiu,
- osiąganie satysfakcji ze wszystkich obszarów życia,
- rozmowy o podwyżce, podsumowujące, rekrutacyjne,
- inne, ustalane indywidualnie.



PRZYKŁAD ROZMOWY Z PRACOWNIKIEM Z DEPRESJĄ

WELLBEING POLSKA



Marta, managerka zespołu sprzedaży właśnie rozpoczęła pracę w biurze. W drzwiach pojawia się Dawid, jeden z pracowników jej zespołu. Dawid jest doświadczonym, znanym i szanowanym członkiem zespołu, zawsze entuzjastycznie wnoszącym swoje zaangażowanie w projekty. Jednak dzisiaj Marta dostrzega coś dziwnego w głosie Dawida, jest on przytłumiony i cichy.

Rozmowa z pracownikiem chorym na depresję

 ZAMIAST TEGO	 POWIEDZ TO
Weź się w garść/ogarnij się!	Czego w tej chwili potrzebujesz?
Znowu masz doła?	Jak mogę Ci pomóc?
Nie przejmuj się.	Jestem tu, by Ci pomóc.
Gdybyś regularnie ćwiczył/a, np. jogę przeszłyby Ci złe nastroje	Nie jesteś sam/a.
Zrób coś. Przestani się nad sobą uzalać.	Jeśli chcesz, możesz ze mną porozmawiać.
Każdy ma lepsze i gorsze dni.	Możesz na mnie liczyć.
Postaraj się żyć normalnie	Jesteś dla mnie ważny/a.

Jak ułatwić pracownikowi powrót po długotrwałym L4?

Powrót do pracy po długiej nieobecności to bez wątpienia wyzwanie dla pracownika oraz zespołu do którego dołącza. Niezależnie od tego, czy był to urlop chorobowy, czy macierzyński, wsparcie w ponownej adaptacji ma kluczowe znaczenie. Jak ułatwić osobie zatrudnionej powrót do zawodowych obowiązków po dłuższej nieobecności w pracy?

Przygotowanie na powrót i integracja

Bardzo często zespół do którego dołącza pracownik po dłuższej nieobecności jest już innym zespołem. Zmieniają się jego członkowie, role, poziom stanowisk. Bardzo dobrym pomysłem jest opowiedzenie sobie wracającej z urlopu co działo się w firmie podczas jej nieobecności, zarówno o ewansach, zwolnieniach, zmianach strukturalnych, technologicznych, systemowych, a także przestrzennych (przeprowadzkach, zmianach biur).

Do powrotu osoby wracającej warto także przygotować zespół, opowiadając kim jest ich współpracownik, ile ma doświadczenia, ile trwała jego nieobecność oraz jakie miał zasługi i sukcesy wcześniej. Warto zaangażować pracownika w kontakty z pozostałymi zatrudnionymi. Mogą to być różnego rodzaju aktywności: ponowne wdrożenie w zadania czy systemy angażujące współpracowników, projekty wymagające współpracy, nieformalne wyjścia po pracy. Ponowne włączenie do firmowej społeczności i samego zespołu jest wyjątkowo ważne – wówczas dana osoba nie będzie czuła się niaswojo i obco jak w pierwszych dniach pracy.

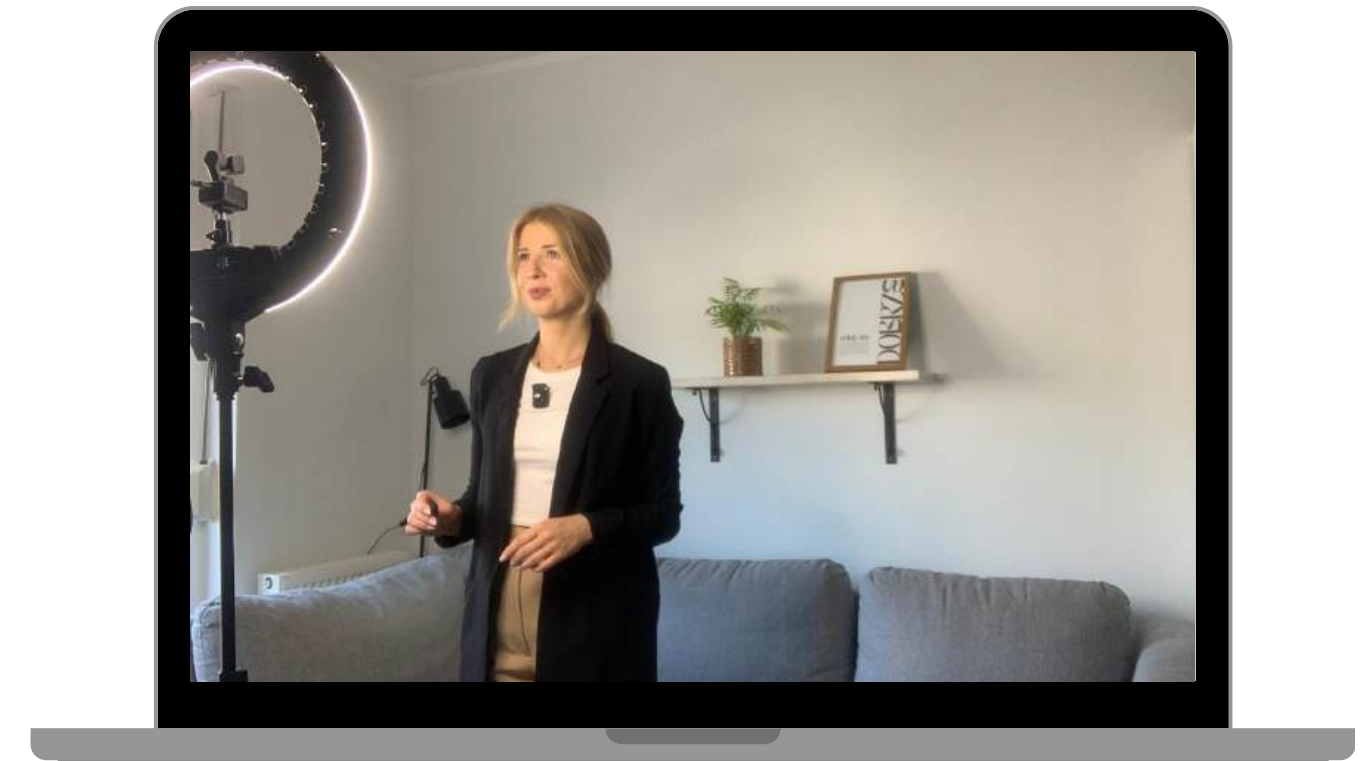
Budowanie więzi i empatia ze strony zespołu

Będąc przełożonym osoby, która przez dłuższy czas nie pracowała z powodów zdrowotnych, warto poznać okoliczności nieobecności – najlepiej bezpośrednio od niej. Spekulacje i domysły innych pracowników często mijają się z prawdą. Zamiast zgadywać, co czuje dany pracownik, lepiej pomóc mu się przed nami otworzyć – w odpowiednim dla niego momencie. Niezależnie od tego, czy dana osoba wyraził chęć rozmowy, czy będzie wolała pozostawić sprawę dla siebie, warto dać jej jasno do zrozumienia, że może liczyć na wsparcie. Jeżeli pracownikowi zależy na tym, aby uniknąć pytań o okoliczności zwolnienia lekarskiego, warto uszanować jego potrzeby i uzgodnić z nim początkowy plan działania.

Niezwykle ważne jest jednak, by pracownik odczuwał zrozumienie, empatię i brak uprzedzeń ze strony współpracowników, niezależnie od powodu, z którego pracownik przebywał na L4. Powinien wiedzieć, że może zaufać członkom zespołu, a ponadto – mieć pewność, że prywatne informacje nie wyjdą poza wąskie grono osób.

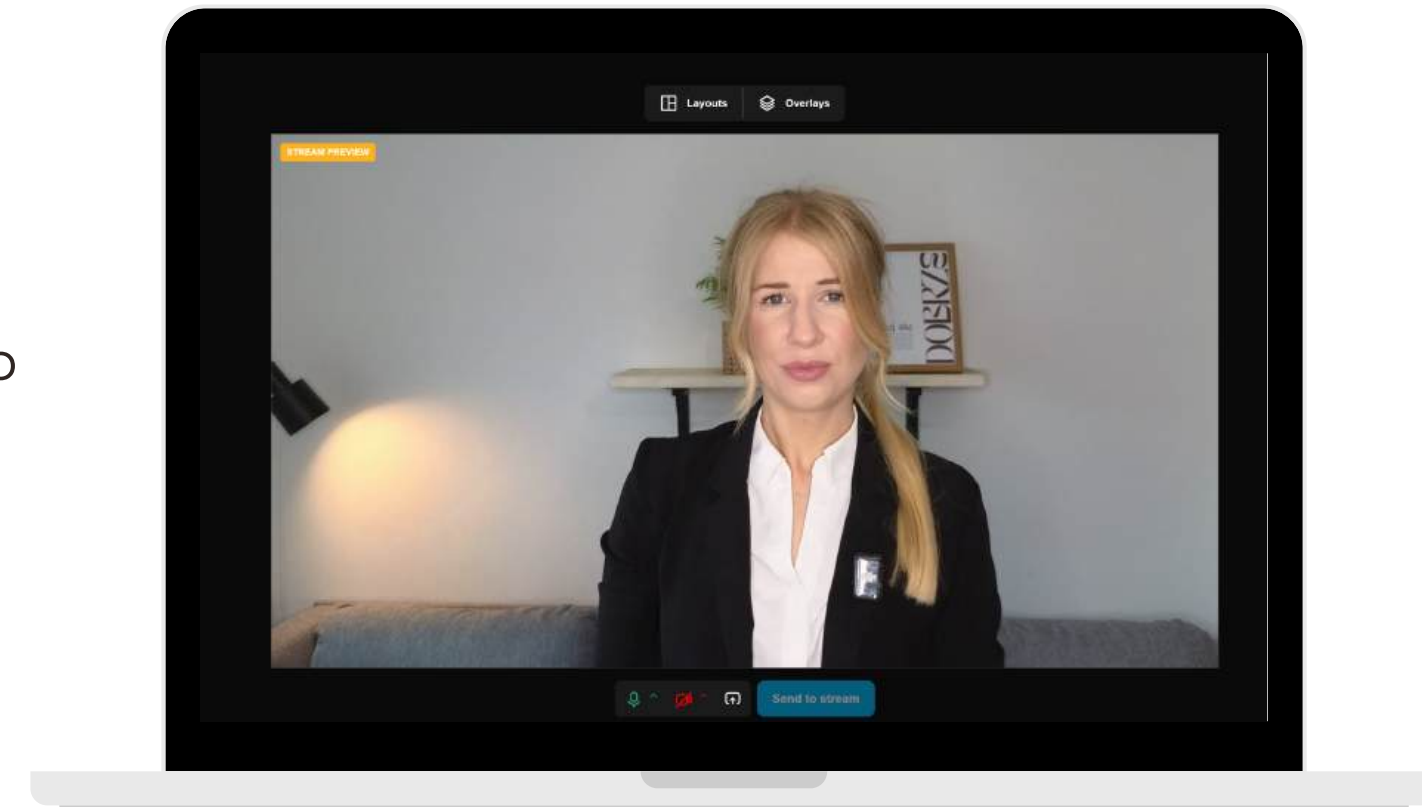
TEMATY WEBINARÓW DLA WSZYSTKICH PRACOWNIKÓW

- Protokoły satysfakcji z życia zawodowego i prywatnego w życiu managera,
- Jak częściej osiągać stan spokojnej głowy?
- Jak praca wpływa na to jacy jesteśmy w domu i odwrotnie,
- Czy praca definiuje to kim jesteś? o rolach w życiu,
- Samoregulacja czyli jak przetrwać sobie dobry nastrój?
- Podejmowanie decyzji to akceptacja strat.
- Co jest Twoim motywatorem?
- Wypalenie zawodowe, a styl życia.
- Jak budować pewność siebie i podnosić swoją wartość?
- Pozwól swojemu przełożonemu lepiej zrozumieć Ciebie i Twoje motywacje.
- Znaczenie wsparcia koleżeńskiego w trudnych czasach.



TEMATY WEBINARÓW DLA MANAGERÓW:

- Protokoły satysfakcji z życia zawodowego i prywatnego w życiu managera,
- Przywództwo sytuacyjne Blancharda,
- Lider z sercem: sztuka empatycznego przywództwa,
- Jak efektywnie rozwiązywać konflikty?
- Co jest motywatorem Twoim i Twoich pracowników?
- Motywacja w praktyce: narzędzia i techniki doceniania zespołu,
- Elementy coachingu w zarządzaniu, czyli jak wydobyć potencjał twojego zespołu?
- Profesjonalizm vs. perfekcjonizm w zarządzaniu zespołem,
- Lider z sercem i charakterem, czyli o autentyczności managerskiej
- Jak wspierać pracowników w poprawie satysfakcji z życia,
- Model STAR- sposób na lepsze poznanie kandydata i pracownika
- Jakie objawy i zmiany mogą świadczyć o zaburzeniach psychicznych Twojego pracownika?
- Trudne rozmowy z pracownikiem o problemach natury psychicznej - schemat 4Z.
- Jak przygotować się na powrót pracownika do pracy po długotrwałym L4?



TWÓJ RUCH!

NAPISZ p.hapel@wellbeingpolska.pl

ZADZWOŃ 530-536-070

POZNAJMY SIĘ [Calendly](#)

ZAJRZYJ [Instagram](#)

POSŁUCHAJ [Spotify](#)

WSPÓŁPRACUJ Paula Hapel Consulting
NIP: 895-196-86-33

