



Wellbeing organizacyjny i osobisty

Numer usługi 2024/07/16/10940/2224302

2 398,50 PLN brutto

1 950,00 PLN netto

199,88 PLN brutto/h

162,50 PLN netto/h

Ernst & Young
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
Academy of
Business sp. k.



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 19.11.2024 do 20.11.2024

Informacje podstawowe

| | |
|--|---|
| Kategoria | Biznes / Organizacja |
| Sposób dofinansowania | wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników |
| Grupa docelowa usługi | Szkolenie dedykowane jest osobom odpowiedzialnym za świadome budowanie dobrostanu, poczucia szczęścia z pracy i życia, zaangażowania oraz lojalności pracowników w organizacji. |
| Minimalna liczba uczestników | 5 |
| Maksymalna liczba uczestników | 15 |
| Data zakończenia rekrutacji | 15-11-2024 |
| Forma prowadzenia usługi | zdalna w czasie rzeczywistym |
| Liczba godzin usługi | 12 |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych |

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Wellbeing organizacyjny i osobisty" przygotowuje uczestników do stosowania koncepcji wellbeingu osobistego oraz organizacyjnego, poprzez wykorzystanie dobrych praktyk związanych z wdrażaniem i promowaniem wellbeingu w organizacjach oraz zwiększenie samoświadomości w zakresie wellbeingu lidarskiego oraz osobistego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|--|-------------------------------------|
| Uczestnik posługuje się wiedzą w zakresie wellbeingu osobistego oraz organizacyjnego | <ul style="list-style-type: none"> * definiuje koncepcje wellbeingu osobistego oraz organizacyjnego * identyfikuje dobre praktyki związane z wdrażaniem i promowaniem wellbeingu w organizacjach * charakteryzuje potrzebę kształtowania odpowiedzialnego miejsca pracy oraz środowiska dbającego o dobrostan pracowników we wszystkich jego wymiarach | Wywiad ustrukturyzowany |
| | | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik stosuje zasady i praktyki Wellbeingu | <ul style="list-style-type: none"> * wdraża i stosuje dobre praktyki związane z wdrażaniem i promowaniem wellbeingu w organizacjach * omawia komponenty wellbeingu * analizuje i omawia najczęstsze czynniki blokujące postawy wellbeingowego lidera * przeprowadza autodiagnozę wellbeingowego „Ja” lidera * charakteryzuje się samoświadomością w zakresie lidarskiego oraz osobistego wellbeingu | Wywiad ustrukturyzowany |
| | | Obserwacja w warunkach symulowanych |

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

1. Wprowadzenie do pojęcia wellbeingu.

- Wellbeing jako trend będący odpowiedzią na świat VUCA
- Kontekst osobisty oraz organizacyjny

2. Komponenty wellbeingu.

- Fizyczny – w zdrowym ciele, zdrowy duch
- Psychologiczny – odporność i siła psychiczna w praktyce
- Relacyjny – znaczenie więzi międzyludzkich w kształtowaniu dobrostanu

3. Organizacje wellbeingowe.

- Strategia 3 W: wellbeing – wellness – work-life balance
- Planowanie i wdrażanie działań wellbeingowych w organizacji

4. Dobre praktyki wellbeingowe w organizacjach.

- Dobre praktyki – czyli jak to robią najlepsi
- Wellbeing jako siła napędowa wydajności w organizacji

5. Wellbeingowy instykt lidera.

- Wellbeing jako kompetencja leaderska: wiedza – umiejętność – postawa
- Autodiagnoza wellbeingowego „Ja” lidera

6. Wellbeing w praktyce lidera.

- Codzienna praktyka leaderska w zakresie wellbeingu – Mindfulness w pracy
- Najczęstsze czynniki blokujące postawy wellbeingowego lidera – identyfikacja i ich przezwyciężanie

W trakcie szkolenia online korzystamy z platformy Zoom. Każdy uczestnik otrzymuje przed szkoleniem link do platformy internetowej (na wskazany adres mailowy), na której znajdować się będzie transmisja online. Uczestnictwo w streamingu nie wymaga żadnych, specjalnych oprogramowań: wystarczy, że komputer jest podłączony do Internetu (należy korzystać z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari). Uczestnicy oglądają i słuchają na żywo tego, co dzieje się w sali szkoleniowej oraz śledzą treści wyświetlane na komputerze prowadzącego. Dodatkowo, wszyscy mogą zadawać pytania za pośrednictwem chatu online. W przypadku mniejszych szkoleń uczestnicy mogą przez mikrofon komunikować się z trenerem i innymi uczestnikami kursu. Link do szkolenia online generowany jest przed szkoleniem i ważny jest przez cały czas trwania szkolenia (uczestnik może połączyć się w dowolnym momencie).

Podczas szkoleń online wykorzystujemy następujące funkcjonalności:

1) Praca w grupach (breakout rooms)

- trener może podzielić uczestników automatycznie lub manualnie
- trener ustala czas trwania pracy w grupach
- pojawia się krótki komunikat na ekranie uczestnika, który informuje, że gospodarz zaprasza do podpokoju
- prowadzący może wysłać wiadomość do wszystkich pokoi jednocześnie, np. z opisem zadania do wykonania.

2) Narzędzia dostępne podczas sesji w breakout rooms:

- tablica, możliwość pisania mają wszyscy uczestnicy, efekt pracy można zapisać i pokazać w pokoju szkoleniowym, wszystkim uczestnikom szkolenia
- pokazywanie ekranu, każdy uczestnik może udostępnić swój ekran
- czat
- użytkownik pracujący w pokoju, może w dowolnym momencie zaprosić prowadzącego do pokoju grupowego.

Czas trwania szkolenia:

Szkolenie trwa 12 godzin dydaktycznych (tj. 45 minut).

Walidacja:

W trakcie szkolenia przeprowadzana będzie walidacja w formie wywiadu ustrukturyzowanego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Osoba walidująca waliduje usługę po jej zakończeniu, w oparciu o checklistę od trenera, a następnie potwierdza osiągnięcie efektów kształcenia swoim podpisem na certyfikacie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 10 Wprowadzenie do pojęcia wellbeingu- ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu | Katarzyna Kulig-Moskwa | 19-11-2024 | 09:00 | 10:30 | 01:30 |
| 2 z 10 Przerwa | Katarzyna Kulig-Moskwa | 19-11-2024 | 10:30 | 10:45 | 00:15 |
| 3 z 10 Komponenty wellbeingu- ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu | Katarzyna Kulig-Moskwa | 19-11-2024 | 10:45 | 12:30 | 01:45 |
| 4 z 10 Przerwa | Katarzyna Kulig-Moskwa | 19-11-2024 | 12:30 | 13:15 | 00:45 |
| 5 z 10 Organizacje wellbeingowe- ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu | Katarzyna Kulig-Moskwa | 19-11-2024 | 13:15 | 14:30 | 01:15 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|---------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 6 z 10 Dobre praktyki wellbeingowe w organizacjach-ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu | Anna Selwakowska-Domańska | 20-11-2024 | 09:00 | 10:30 | 01:30 |
| 7 z 10 Przerwa | Anna Selwakowska-Domańska | 20-11-2024 | 10:30 | 10:45 | 00:15 |
| 8 z 10 Wellbeingowy instynkt lidera-ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu | Anna Selwakowska-Domańska | 20-11-2024 | 10:45 | 12:30 | 01:45 |
| 9 z 10 Przerwa | Anna Selwakowska-Domańska | 20-11-2024 | 12:30 | 13:15 | 00:45 |
| 10 z 10 Wellbeing w praktyce lidera-ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu | Anna Selwakowska-Domańska | 20-11-2024 | 13:15 | 14:30 | 01:15 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 398,50 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 950,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 199,88 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 162,50 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Katarzyna Kulig-Moskwa

Katarzyna jest kierownikiem studiów podyplomowych HRBP w Wyższej Szkole Bankowej we Wrocławiu i liderem wrocławskiego oddziału Polskiego Stowarzyszenia HRBP. Jest również wykładowcą na studiach podyplomowych „Wellbeing w organizacji” na WSB we Wrocławiu.

Jest pomysłodawcą i redaktorem naczelnym pierwszej w Polsce książki na temat wellbeingu w organizacji oraz książki „Dylematy HRowców”. Jest autorką i współautorką publikacji w zakresie wellbeingu i HR w wydawnictwach branżowych, m.in. „Wellbeingowy instynkt lidera”, „Personel i Zarządzanie”, „Opłacalność łatwo policzalna. Sposoby pomiaru efektywności wdrożenia programu wellbeing”, „Personel i Zarządzanie”.

Katarzyna jest także pomysłodawcą i przewodniczącą kapituły ogólnopolskiego konkursu na najlepsze projekty wellbeingowe WellPower.



2 z 2

Anna Selwakowska-Domańska

Współpracuje z EY Academy of Business od lipca 2019 roku.

Magister socjologii ze specjalnością Badanie Rynku i Komunikacja Społeczna na Uniwersytecie Wrocławskim, a także absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie na kierunku „Zarządzanie Zasobami Ludzkimi” oraz Szkoły Trenerów Biznesu MATRIK w Krakowie.

Certyfikowany trener biznesu i zarządzania. Certyfikowany trener – facylitator Management 3.0: zwinne zarządzanie na bazie metodyk Agile poziom Foundation (międzynarodowy certyfikat od 2020 roku). Od 2015 roku akredytowany konsultant Insights Discovery® oraz Cubiks (narzędzia psychometryczne PAPI – Personality and Preferences Inventory oraz RfB – Reasoning for Business). Ukończyła 8-tygodniowy kurs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) oraz kilkutygodniowy trening emisji głosu w Laboratorium Śpiewu i Mowy. Członkini Polskiego Stowarzyszenia Zarządzania Kadrami.

Prywatnie szczęśliwa żona i matka Antoniego, pasjonatka odkrywania nowych miejsc i smaków w trakcie kulinarnych podróży do szkół gotowania na świecie. Zwolenniczka zdrowego stylu życia w nurcie mindfulness. Od 2020 roku regularnie uczestniczy w cotygodniowych kursach malarstwa akwarelowego, w trakcie których realizuje się artystycznie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie skryptu.

Informacje dodatkowe

Harmonogram godzinowy szkolenia każdorazowo dostosowywany jest do grupy szkoleniowej.

Czas trwania poszczególnych modułów szkolenia może ulec zmianie.

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

Do realizacji szkoleń online korzystamy z platformy Zoom. Każdy uczestnik otrzymuje przed szkoleniem link do platformy internetowej (na wskazany adres mailowy), na której znajdować się będzie transmisja online. Uczestnictwo w streamingu nie wymaga żadnych, specjalnych oprogramowań: wystarczy, że komputer jest podłączony do Internetu (należy korzystać z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari). Uczestnicy oglądają i słuchają na żywo tego, co dzieje się w sali szkoleniowej oraz śledzą treści wyświetlane na komputerze prowadzącego. Dodatkowo, wszyscy mogą zadawać pytania za pośrednictwem chatu online. W przypadku mniejszych szkoleń uczestnicy mogą przez mikrofon komunikować się z trenerem i innymi uczestnikami kursu. Link do szkolenia online generowany jest przed szkoleniem i ważny jest przez cały czas trwania szkolenia (uczestnik może połączyć się w dowolnym momencie).

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji: Dwurdzeniowy procesor Intel Core i5 2,5 GHz i wyższy.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: pobieranie: 10 Mb/s, wysyłanie: 5 Mb/s.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: Nie trzeba pobierać oprogramowania. Aby wziąć udział w szkoleniu online potrzebny jest komputer, laptop, telefon lub tablet ze stabilnym internetem i bez blokad firmowych.

Podczas szkoleń online wykorzystujemy następujące funkcjonalności:

1) Praca w grupach (breakout rooms)

- trener może podzielić uczestników automatycznie lub manualnie
- trener ustala czas trwania pracy w grupach
- pojawia się krótki komunikat na ekranie uczestnika, który informuje, że gospodarz zaprasza do podpokoju
- prowadzący może wysłać wiadomość do wszystkich pokoi jednocześnie, np. z opisem zadania do wykonania.

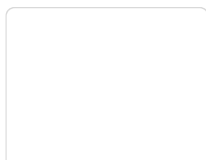
2) Narzędzia dostępne podczas sesji w breakout rooms:

- tablica, możliwość pisania mają wszyscy uczestnicy, efekt pracy można zapisać i pokazać w pokoju szkoleniowym, wszystkim uczestnikom szkolenia
- pokazywanie ekranu, każdy uczestnik może udostępnić swój ekran
- czat
- użytkownik pracujący w pokoju, może w dowolnym momencie zaprosić prowadzącego do pokoju grupowego.

Usługa jest nagrywana na potrzeby ewentualnej kontroli.

W związku z tym, prosimy o włączenie kamery na czas udziału w szkoleniu. Dziękujemy.

Kontakt



Viktoriya Karpenko

E-mail viktoriya.karpenko@pl.ey.com



Telefon (+48) 572 002 607