Możliwość dofinansowania

RESPECT SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

★★★★☆

WORK-LIFE BALANCE i WELLBEING czyli jak osiągnąć równowagę w świecie VUCA

Numer usługi 2025/04/05/14866/2672046

1 968,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
123,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

Łódź / stacjonarna
Usługa szkoleniowa
16 h
07.01.2026 do 08.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Adresatami w/w programu szkoleniowo– wdrożeniowego są pracownicy, całe zespoły danej firmy oraz menedżerowie zarządzający zespołami pracowniczymi. Do udziału w warsztatach zapraszamy pracowników biurowych, specjalistów, techników, menedżerów, oraz wszystkich tych, którzy chcieliby rozwijać swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, budowania równowagi i oporności psychicznej oraz przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu w tym także osoby wchodzących na rynek pracy, poszukujących pracy. Usługa również adresowana jest dla Uczestników Projektu: • Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1 • Nowy start w Małopolsce z EURESem • Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe • Kierunek - Rozwój • Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	29-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do świadomego zarządzania energią i harmonią wewnętrzną oraz równowagą pomiędzy pracą, a życiem osobistym w szybko zmieniającym się, niepewnym, złożonym i niejednoznacznym świecie (VUCA). Pozwoli opracować plan wdrożenia kluczowych nawyków podnoszących efektywność pracy oraz zwiększyć dobrostan i jakość życia. Po szkoleniu Uczestnicy będą potrafili zastosować metody zapobiegania długotrwałemu stresowi, ograniczyć natłok zadań, skutecznie określać priorytety.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi przeciwdziałać chronicznemu stresowi	Poprawnie klasyfikuje przyczyny chronicznego stresu. Wykazuje zdolność do oceny wpływu długotrwałego stresu na zdrowie psychiczne (np. rozwój zaburzeń emocjonalnych, depresja).	Test teoretyczny
Potrafi stosować techniki priorytetyzacji zadań	Rozpoznaje i ustala priorytety	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi radzić sobie z problemami w organizacji pracy i przeciwdziałać pracy w trybie multitask	Przewiduje i uwzględnia możliwe zakłócenia w realizacji planu (planuje wielowariantowo), pracuje w trybie monotask	Test teoretyczny
Potrafi zastosować techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i zarządzania własną energią	Stosuje różne metody radzenie sobie ze stresem adekwatnie do sytuacji	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?

Tak, dokument potwierdza uzyskanie kompetencji i 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?

Tak, 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?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Work-life balance i Wellbeing – wprowadzenie

- Prawdy i mity o tym jak zachować równowagę
- Czym jest Work-Life Balance, Work-Life Integration – definicja i koncepcja
- Obecna sytuacja niskiego dobrostanu – skąd wynika i do czego nas prowadzi.
- Skutki braku równowagi między życiem zawodowym, a osobistym
- Założenia, cele i rezultaty programów WLB i wellbeing (korzyści dla organizacji i jednostki)
- Rola kadry menedżerskiej w kształtowaniu zasad work-life balance i wellbeing w swojej firmie

Work-life balance i Wellbeing, a efektywność osobista

- Efektywność, a skuteczność osobista – czym się różni?
- Jak przekonania, emocje i wartości wpływają na nasze działania?
- Nawyki skutecznego działania wg. S. Covay'a i ich wpływ na work-life balance
- Zmiana podejścia – czyli przejmowanie kontroli nad własnymi wymówkami i nawykami
- Sposoby zmiany nawyków w celu podniesienia jakości życia i satysfakcji
- Prokrastynacja – czyli jak przestać zwlekać i zacząć działać
- Multitasking jako strategia efektywnego działania
- Przebodźcowanie, nadmiar informacji i danych – jak żyć i nie zwariować w świcie VUCA?
- Trening uważności – jako sposób na radzenie sobie z dystraktorami i przeciążeniem poznawczym?

Work life balance i Wellbeing, a planowanie i organizowanie swojej pracy

- Wyznaczanie celów i realizacja zadań. Realność celów i sposoby ich monitorowania (KPI)
- Ustalanie priorytetów – matryca Eisenhowera czyli co jest ważne a co jest pilne?
- Wybrane narzędzia skutecznego planowania i organizowania pracy
- Planowanie dnia, tygodnia zgodnie z koncepcją work life balance.
- Rytuały przejścia – praca/dom.

Zarządzanie własną energią – jak nie wychodzić z pracy zmęczonym

- Wzorce aktywności dobowej – tzw. sowy i skowronki
- Energia życiowa, a energia dnia – czyli nasza krzywa wydajności w cyklu dobowym
- Zarządzanie zmęczeniem – przerwy w pracy na odpoczynek, gdzie i kiedy ucieka nam energia
- Jeszcze zmęczenie czy już wypalenie
- Odnawialne źródło naszej energii – czyli jak zregenerować siły i działać na optymalnej energii, jak włączyć tryb EKO

Work life balance, a wypalenie zawodowe

- Wpływ stresu na wypalenie zawodowe. Skutki stresu długotrwałego i krótkotrwałego.
- Pozytywne i negatywne konsekwencje stresu
- Czym jest stres, zjawisko stresu, jego przebieg, dynamika
- Przyczyny i objawy stresu w pracy. Główne stresory w środowisku zawodowym
- Typowe reakcje na stres
- Wpływ stresu na jakość i bezpieczeństwo pracy
- Na czym polega wypalenie zawodowe, jak się przejawia?
- Przebieg procesu wypalenia – etapy
- Skutki wypalenia zawodowego
- Reakcje osób na wypalenie zawodowe
- Sposoby radzenie sobie z wypaleniem zawodowym

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie. Work-life balance i Wellbeing	Ewa Puzia	07-01-2026	08:30	10:30	02:00
2 z 15 Przerwa	Ewa Puzia	07-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Work-life balance i Wellbeing, a efektywność osobista	Ewa Puzia	07-01-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 Przerwa	Ewa Puzia	07-01-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Work-life balance i Wellbeing, a efektywność osobista cd.	Ewa Puzia	07-01-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 15 Przerwa	Ewa Puzia	07-01-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 15 Work life balance i Wellbeing, a planowanie i organizowanie swojej pracy	Ewa Puzia	07-01-2026	14:45	16:15	01:30
8 z 15 Zarządzanie własną energią – jak nie wychodzić z pracy zmęczonym	Ewa Puzia	08-01-2026	08:30	10:30	02:00
9 z 15 Przerwa	Ewa Puzia	08-01-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Zarządzanie własną energią – jak nie wychodzić z pracy zmęczonym cd.	Ewa Puzia	08-01-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 Przerwa	Ewa Puzia	08-01-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Work life balance, a wypalenie zawodowe	Ewa Puzia	08-01-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 15 Przerwa	Ewa Puzia	08-01-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 15 Work life balance, a wypalenie zawodowe cd.	Ewa Puzia	08-01-2026	14:45	15:30	00:45
15 z 15 Walidacja	Ewa Puzia	08-01-2026	15:30	16:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Ewa Puzia

Certyfikowany kaizen coach, coach ICC, trener biznesu, psycholog, certyfikowany ekspert Kirkpatrick Four Levels® Evaluation Bronze Level. Licencjonowany assessor metody MTQ Plus (badającej odporność psychiczną menedżerów i pracowników).

20–letnie doświadczenie w doradztwie i szkoleniach z zakresu Przywództwa i HR Development. Specjalizuje się tematyce: zarządzania zmianą, zwinnego zarzadzania i przywództwa w świecie VUCA, oraz zwiększania efektywności biznesowej: osobistej, zespołów, liderów (poprzez: kształtowanie współpracy zespołowej i przepływu informacji w firmie, zarządzanie wynikami, zarządzania zadaniami i priorytetami, budowania zaangażowania, budowania odporności liderów i

pracowników, radzenia sobie ze stresem i presją czasu, radzenia sobie z nadmiarem informacji, rozwiązywania problemów z zastosowaniem krytycznego myślenie, prowadzenia trudnych rozmów z pracownikami).

Specjalizuje się także w mapowaniu i optymalizowaniu procesów, określaniu celów i wskaźników KPI, kanban. Prowadzi audyty organizacyjne i procesowe przy użyciu narzędzi lean management. Posiada także doświadczenie w doradztwie i szkoleniach z zakresu HR Development (m.in.: tworzenia modeli kompetencyjnych, prowadzenia audytów kompetencyjnych metodą AC/DC oraz 360 stopni, zarządzania procesami szkoleniowo-rozwojowymi).

Absolwentka Psychologii (UŁ) . Ukończyła Podyplomowe Studia ZZL (UŁ) i Podyplomowe Studia z Lean Management (SGH).
Od 2009 Vice Prezes Zarządu w Respect sp. z o.o.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkoleń otrzymują materiały szkoleniowe zawierające treści prezentowane podczas szkolenia w postaci podręczników, prezentacji, zadań i testów stosowanych do indywidualnego wykorzystania. Na koniec szkolenia uczestnicy otrzymują od trenera zadanie wdrożeniowe, którego celem jest pomoc w transferze nowo rozwijanych kompetencji na stanowisku pracy.

Dodatkowo, w przeciągu 1-2 tygodni po szkoleniu uczestnicy otrzymują również tzw. materiały poszkoleniowe, które zawierają wszystkie wypracowane przez grupę uczestników kluczowe pomysły, usprawnienia, nowe metody pracy oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas warsztatu. Materiały poszkoleniowe stanowią wsparcie dla utrwalenie procesu rozwojowego, a także wdrożeniowego.

Każdy z uczestników szkolenia otrzymuje certyfikat ukończenia szkolenia.

Szkolenie z w/w tematyki może zostać poprowadzone również w formie zdalnej.

Informacje dodatkowe

Proponowane przez nas programy rozwojowe realizowane są w oparciu o naszą metodyką TO BE czyli Training Oriented on Business Efficiency.

Programy rozwojowo – wdrożeniowe TO BE to:

- Standard nastawiony na efektywność biznesową i realizację celów organizacji
- Programy angażujące ludzi do zmiany i ciągłego doskonalenia efektywności swojej pracy
- Wysokoefektywna inwestycja w rozwój pracowników
- Nowoczesne i innowacyjne narzędzia do zarządzania kompetencjami
- Zespół trenerów praktyków, ekspertów i menedżerów biznesu

TO BE to efektywne programy rozwojowo – wdrożeniowe oparte o:

- Licencjonowany Model SEB (Szkolenia Efektywne Biznesowo)
- 4 poziomowy Model Partnerstwa Biznesowego J. Kirkpatrick'a
- Podejście Kaizen i Lean Management

Respect jest obecnie jedną z kilku firm szkoleniowych w kraju certyfikowaną w metodologii SEB (Szkoleń Efektywnych Biznesowo), proces certyfikacji został zakończony w 2015.

Adres

ul. Makowa 19
91-480 Łódź

woj. łódzkie

Szkolenie zostanie zorganizowane w salach szkoleniowych przystosowanych do realizacji zajęć dydaktycznych Hoteli lub ośrodków szkoleniowych współpracujących z Respect Sp. z o.o. na terenie kraju. Każdorazowo szczegóły logistyczne i organizacyjne dopasowujemy adekwatnie do potrzeb uczestników naszych szkoleń.

W przypadku zamkniętych grup szkoleniowych (ten sam pracodawca dla wszystkich uczestników szkolenia) decyzja o wyborze miejsca realizacji usługi, każdorazowo podejmowana jest zgodnie z życzeniem i sugestiami zleceniodawcy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Uwzględnienie wymagań dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt

Ewa Puzia-Sawicka

E-mail e.puzia@respect-ds.pl
Telefon (+48) 606 929 284