



Never Average
Sajdak Adrian



Opracowanie strategii wdrożenia wellbeingu w miejscu pracy dla firmy TAPICERSTWO BRODY KAMIL GNOJEK

Numer usługi 2025/04/15/46295/2691213

📍 Brody / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Doradztwo biznesowe

🕒 50 h

📅 28.04.2025 do 16.06.2025

9 000,00 PLN brutto

7 317,07 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

146,34 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową będzie kadra zarządzająca firmy TAPICERSTWO BRODY KAMIL GNOJEK
Data zakończenia rekrutacji	23-04-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	50
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel biznesowy

Celem biznesowym usługi jest wykonanie analizy Przedsiębiorstwa w kontekście aktualnego poziomu wellbeingu w Przedsiębiorstwie oraz opracowanie strategii wdrożenia wellbeingu w przedsiębiorstwie biorącym udział w doradztwie. Realizacja usługi pozwoli na poprawę sytuacji ekonomicznej i finansowej przedsiębiorstwa uczestniczącego w doradztwie poprzez zwiększenie zaangażowania i produktywności pracowników, redukcję absencji oraz obniżenie kosztów związanych

z rotacją kadry. W dłuższej perspektywie, wdrożenie wellbeingu przyczyni się do stworzenia zdrowszego i bardziej efektywnego środowiska pracy, co bezpośrednio wpłynie na wzrost rentowności przedsiębiorstwa.

Efekt usługi

Efektom usługi będzie wzrost zadowolenia z pracy co najmniej 60% pracowników w stosunku do obecnego stanu zadowolenia z pracy. Cel ten zostanie zrealizowany do 6 miesięcy po zakończeniu doradztwa.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Metodą potwierdzającą osiągnięcie efektu usługi jest udokumentowanie wszystkich podjętych działań w trakcie realizacji usługi doradztwa biznesowego oraz opis wypracowanego rozwiązania w postaci raportu zawierającego strategię wdrożenia wellbeingu w firmie.

Program

Dzień 1

Wprowadzenie i omówienie zasad pracy, omówienie celu biznesowego projektu.

- Rozpoczęcie od szczegółowego wprowadzenia uczestników w zasady i cele procesu doradztwa wellbeing.
- Omówienie kluczowych założeń projektu, z uwzględnieniem biznesowych potrzeb przedsiębiorstwa.
- Analiza potencjału firmy w kontekście zasobów, struktur i aktualnej kondycji wellbeing.
- Omówienie dotychczasowych działań i identyfikacja luk oraz obszarów do poprawy.

Dzień 2

Analiza Ergonomii i Zdrowia Układu Ruchu.

- Ocena zdrowia układu ruchu pracowników.
- Analiza ergonomii stanowisk pracy.
- Omówienie problemów wynikających z niewłaściwego ustawienia stanowisk i powtarzalnych czynności.
- Wytyczne dot. ergonomii: ustawienie biurka, krzeseł, monitorów i maszyn.

Dzień 3

Analiza Zdrowia Układu Sercowo-Naczyniowego.

- Analiza czynników ryzyka: siedzący tryb życia, stres, dieta.
- Identyfikacja możliwości wsparcia zdrowia poprzez aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie i zarządzanie stresem.

Dzień 4

Analiza SWOT Przedsiębiorstwa (część I).

- Analiza mocnych i słabych stron firmy w obszarze wellbeing.
- Zidentyfikowanie szans dla poprawy zdrowia i dobrostanu pracowników.

Dzień 5

Analiza SWOT Przedsiębiorstwa (część II).

- Omówienie zagrożeń dla realizacji strategii wellbeing.
- Dalsza analiza możliwości optymalizacji procesów wspierających zdrowie pracowników.

Dzień 6

Diagnoza Potrzeb i Strategie Poprawy Wellbeingu (część I).

- Diagnoza potrzeb firmy w zakresie ergonomii i zdrowia.
- Pogłębiona ocena kluczowych problemów.
- Opracowanie strategii poprawy warunków pracy.

Dzień 7

Diagnoza Potrzeb i Strategie Poprawy Wellbeingu (część II).

- Dalsze rozwijanie strategii, w tym plan działań dla poprawy zdrowia i dobrostanu.

Dzień 8

Strategie Poprawy Zdrowia i Zarządzanie Ryzykiem (część I).

- Tworzenie rekomendacji wspierających zdrowie układu ruchowego.
- Zalecenia organizacyjne minimalizujące stres i ryzyko zdrowotne.

Dzień 9

Strategie Poprawy Zdrowia i Zarządzanie Ryzykiem (część II).

- Kontynuacja opracowania działań wspierających zdrowie sercowo-naczyniowe.
- Finalizacja programów promujących aktywność fizyczną i organizację pracy.

Dzień 10

- Efektywne zarządzanie sobą w czasie – planowanie dnia z uwzględnieniem regeneracji
- Tworzenie harmonogramu dnia lidera.
- Łączenie efektywności z odpoczynkiem.
- Zasady planowania bloków pracy.

Dzień 11

- Zarządzanie energią i regeneracja w kontekście biznesowym
- Planowanie pracy w zgodzie z naturalnymi cyklami energii.
- Techniki regeneracji.
- Tworzenie mapy energetycznej dnia.

Dzień 12

Uważność (mindfulness) w świecie biznesu – praktyczne techniki na stres, chaos i presję

- Ćwiczenia mindfulness dopasowane do liderów.
- Wprowadzenie medytacji i uważności w biurze.
- Codzienna praktyka uważności.

Dzień 13

Siła intencji – jak świadome wyznaczanie celów wpływa na jakość pracy i życia

- Rola intencji w osiąganiu celów.
- Planowanie działań zgodnych z wartościami.
- Warsztat formułowania świadomych intencji.

Dzień 14

Podsumowanie i przedstawienie raportu.

- Omówienie wyników analiz oraz opracowanych strategii i rekomendacji.
- Przedstawienie raportu i dokumentacji powstałej podczas procesu doradztwa.
- Dyskusja nad planami wdrożenia rozwiązań oraz dalszymi krokami.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 14 Wprowadzenie i omówienie zasad pracy, omówienie celu biznesowego projektu.	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	28-04-2025	16:00	20:00	04:00	Tak
2 z 14 Analiza Ergonomii i Zdrowia Układu Ruchu	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	30-04-2025	16:00	19:00	03:00	Tak
3 z 14 Analiza Zdrowia Układu Sercowo-Naczyniowego.	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	05-05-2025	16:00	20:00	04:00	Tak
4 z 14 Analiza SWOT Przedsiębiorstwa cz.I	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	07-05-2025	16:00	19:00	03:00	Tak
5 z 14 Analiza SWOT Przedsiębiorstwa cz.II	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	12-05-2025	16:00	20:00	04:00	Tak
6 z 14 Diagnoza Potrzeb i Strategie Poprawy Wellbeingu cz.I	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	14-05-2025	16:00	19:00	03:00	Tak
7 z 14 Diagnoza Potrzeb i Strategie Poprawy Wellbeingu cz.II	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	19-05-2025	16:00	20:00	04:00	Tak
8 z 14 Strategie Poprawy Zdrowia i Zarządzanie Ryzykiem cz.I	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	21-05-2025	16:00	19:00	03:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 14 Strategie Poprawy Zdrowia i Zarządzanie Ryzykiem cz.II	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	26-05-2025	16:00	20:00	04:00	Tak
10 z 14 Efektywne zarządzanie sobą w czasie – planowanie dnia z uwzględnienie m regeneracji	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	28-05-2025	16:00	19:00	03:00	Tak
11 z 14 Zarządzanie energiją i regeneracja w kontekście biznesowym	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	02-06-2025	16:00	20:00	04:00	Tak
12 z 14 Uważność (mindfulness) w świecie biznesu – praktyczne techniki na stres, chaos i presję	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	04-06-2025	16:00	19:00	03:00	Tak
13 z 14 Siła intencji – jak świadome wyznaczanie celów wpływa na jakość pracy i życia	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	09-06-2025	16:00	20:00	04:00	Tak
14 z 14 Podsumowani e i przedstawieni e raportu.	BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI	16-06-2025	16:00	20:00	04:00	Tak

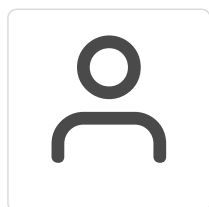
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	9 000,00 PLN
Koszt usługi netto	7 317,07 PLN
Koszt godziny brutto	180,00 PLN
Koszt godziny netto	146,34 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BARTŁOMIEJ KLIMOWSKI

Ekspert ds. Rozwoju Osobistego i Optymalizacji Wydajności Były zawodowy sportowiec i absolwent Szkoły Mistrzostwa Sportowego sportów zimowych w Szczyrku, który łączy doświadczenie międzynarodowe z praktycznym podejściem do budowania formy fizycznej i mentalnej. Jako uczestnik Mistrzostw Świata Juniorów oraz Igrzysk Olimpijskich Juniorów doskonale rozumie, jak kluczowe w osiąganiu sukcesu są strategia, determinacja i konsekwencja. Specjalizuje się w indywidualnym doradztwie z zakresu optymalizacji wydajności, odporności psychicznej i budowania trwałych nawyków prozdrowotnych. Wspiera zarówno osoby prywatne, jak i organizacje, pomagając im w efektywnym zarządzaniu energią, stresem i motywacją. Dzięki połączeniu wiedzy sportowej z umiejętnościami komunikacyjnymi, zdobywanymi podczas studiów dziennikarskich, skutecznie motywuje klientów do przekraczania własnych granic i realizowania ambitnych celów. Jego podejście bazuje na analizie indywidualnych potrzeb i dostarczaniu praktycznych rozwiązań, które poprawiają zarówno kondycję fizyczną, jak i mentalną. Obecnie doradza w zakresie strategii zdrowotnych i rozwoju osobistego, pomagając klientom budować wytrzymałość, pewność siebie oraz długoterminową efektywność – zarówno w sporcie, jak i w życiu zawodowym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Raport z doradztwa w formie pdf

Warunki techniczne

Usługa odbędzie się stacjonarnie.

Adres

Brody 94A
34-130 Brody
woj. małopolskie

Kontakt



Adrian Sajdak

E-mail trener.adriansajdak@gmail.com

Telefon (+48) 511 103 162