



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5
900 ocen

WELLBEING w organizacji, czyli jak budować dobrostan zespołu, work-life balance i wspierającą przestrzeń pracy

Numer usługi 2025/07/23/39315/2897714

📍 Konopiska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 04.10.2025 do 05.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „**WELLBEING w organizacji, czyli jak budować dobrostan zespołu, work-life balance i wspierającą przestrzeń pracy**” skierowane jest do osób, które chcą świadomie wpływać na swoje samopoczucie w miejscu pracy, budować dobrą atmosferę w zespole oraz podnosić efektywność poprzez rozwój kompetencji mentalnych i pozytywną komunikację.

Udział w szkoleniu będzie szczególnie wartościowy dla:

Pracowników – którzy chcą lepiej radzić sobie ze stresem, wprowadzić więcej balansu między pracą a życiem prywatnym oraz tworzyć wspierającą przestrzeń pracy.

Liderów i managerów zespołów – chcących budować atmosferę opartą na wzajemnym szacunku, empatii i współpracy, rozwijać pozytywną komunikację oraz wspierać zespół w codziennych wyzwaniach.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

03-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu usługi będzie przygotowany do świadomego i odpowiedzialnego dbania o swój dobrostan psychiczny w miejscu pracy oraz budowania wspierającej atmosfery w zespole. Będzie potrafił stosować narzędzia psychologii pozytywnej, techniki relaksacyjne i zasady higieny pracy w celu poprawy własnej efektywności i samopoczucia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcie wellbeing w organizacji oraz uzasadnia jego wpływ na efektywność zespołu.	Definiuje wellbeing w organizacji, wskazując jego kluczowe elementy.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ dobrostanu, odnosząc się do efektywności pracy.	Test teoretyczny
Uczestnik planuje i organizuje wspierającą przestrzeń pracy zgodnie z zasadami psychologii pozytywnej.	Dobiera rozwiązania wspierające komfort pracy.	Test teoretyczny
	Uzasadnia wybór rozwiązań w kontekście wsparcia dobrostanu.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia i monitoruje techniki relaksacyjne oraz planuje ich wykorzystanie w codziennej pracy.	Rozróżnia techniki relaksacyjne stosowane w środowisku zawodowym i osobistym.	Test teoretyczny
	Planuje świadome stosowanie technik relaksacyjnych w codziennej praktyce zawodowej w celu poprawy dobrostanu.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje i ocenia narzędzia higieny pracy oraz monitoruje ich stosowanie w praktyce.	Charakteryzuje narzędzia higieny pracy, opisując ich funkcje i zastosowanie.	Test teoretyczny
	Ocenia skuteczność narzędzi higieny pracy w kontekście poprawy komfortu i efektywności pracy.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Centrum Doradczo-Edukacyjne ProEffecto dr Marietta Blachnik-Gęsiarz
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program szkolenia został dostosowany do potrzeb uczestników oraz głównego celu usługi i jej charakteru, obejmując kompleksowy zakres tematyczny związany z dobrostanem psychicznym i fizycznym pracowników, wpływem środowiska pracy na samopoczucie oraz wykorzystaniem psychologii pozytywnej i strategii wellbeingu w organizacjach.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną, zakończone procesem walidacji kompetencji nabytych przez uczestników. **Całkowity czas trwania usługi rozwojowej wynosi 16 godzin zegarowych** i zawiera zarówno zajęcia dydaktyczne, jak i przerwy, które są wliczone w ogólny czas usługi. **Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej.**

Szkolenie odbywa się w komfortowym i nowoczesnie wyposażonym obiekcie, zapewniającym uczestnikom odpowiednie warunki do skupienia i efektywnej nauki. Sale szkoleniowe wyposażone są w niezbędny sprzęt multimedialny oraz szybki dostęp do internetu.

Warunki organizacyjne realizacji usługi:

CZĘŚĆ TEORETYCZNA – 8 godzin zegarowych (w tym 1 godzina przerwy)

Obejmuje omówienie podstawowych pojęć z zakresu wellbeingu w miejscu pracy, elementów sprzyjających dobrostanowi, psychologii pozytywnej oraz znaczenia przestrzeni pracy i higieny mentalnej w budowaniu kultury organizacyjnej opartej na dobrostanie.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – 8 godzin zegarowych (w tym 1 godzina przerwy)

Prowadzona w formie warsztatów i interaktywnych ćwiczeń. Uczestnicy analizują rzeczywiste przypadki, identyfikują źródła stresu i wypalenia, uczą się wdrażać proste praktyki wzmacniające odporność psychiczną oraz ćwiczą sposoby wspierania wellbeingu zespołów w praktyce.

Walidacja – Końcowy **test wiedzy**, będący podstawą do uzyskania **certyfikatu zgodnego z wymaganiami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Ramowy program szkolenia – „WELLBEING w organizacji, czyli jak budować dobrostan zespołu, work-life balance i wspierającą przestrzeń pracy”

Dzień 1 Dobrostan mentalny w miejscu pracy. Nabywanie wiedzy i nowych perspektyw psychologicznych

- Istota Wellbeingu w organizacji. Jego elementy i znaczenie
- Higiena pracy i przestrzeń, która kreuje dobrostan
- Psychologia pozytywna i jej wpływ na kształtowanie mentalnego i organizacyjnego rozwoju
- Pozytywna psychologia porażki. Postrzeganie skoncentrowane na potencjale

Dzień 2 Budowanie strategii życiowego balansu

- Pojęcie dobrego życia, czyli work-life balance

- Powstawanie myśli, emocji i nauka reagowania
- Techniki relaksacyjne. Medytacja i jej funkcja.
- Atmosfera pracy - wspierająca komunikacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Omówienie programu szkolenia i autoprezentacja trenera.	Katarzyna Czajkowska	04-10-2025	08:30	09:00	00:30
2 z 19 Istota Wellbeingu w organizacji. Jego elementy i znaczenie.	Katarzyna Czajkowska	04-10-2025	09:00	10:30	01:30
3 z 19 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	04-10-2025	10:30	10:45	00:15
4 z 19 Higiena pracy i przestrzeń, która kreuje dobrostan.	Katarzyna Czajkowska	04-10-2025	10:45	12:15	01:30
5 z 19 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	04-10-2025	12:15	12:30	00:15
6 z 19 Psychologia pozytywna i jej wpływ na kształtowanie mentalnego i organizacyjnego rozwoju.	Katarzyna Czajkowska	04-10-2025	12:30	14:00	01:30
7 z 19 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	04-10-2025	14:00	14:30	00:30
8 z 19 Pozytywna psychologia porażki. Postrzeganie skoncentrowane na potencjale.	Katarzyna Czajkowska	04-10-2025	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 19 Podsumowanie pierwszego dnia szkolenia	Katarzyna Czajkowska	04-10-2025	16:00	16:30	00:30
10 z 19 Pojęcie dobrego życia, czyli work-life balance	Katarzyna Czajkowska	05-10-2025	08:30	09:50	01:20
11 z 19 Powstawanie myśli, emocji i nauka reagowania (część pierwsza)	Katarzyna Czajkowska	05-10-2025	09:50	10:30	00:40
12 z 19 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	05-10-2025	10:30	10:45	00:15
13 z 19 Powstawanie myśli, emocji i nauka reagowania (część druga)	Katarzyna Czajkowska	05-10-2025	10:45	11:30	00:45
14 z 19 Techniki relaksacyjne. Medytacja i jej funkcja (część pierwsza).	Katarzyna Czajkowska	05-10-2025	11:30	12:30	01:00
15 z 19 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	05-10-2025	12:30	12:45	00:15
16 z 19 Techniki relaksacyjne. Medytacja i jej funkcja (część druga).	Katarzyna Czajkowska	05-10-2025	12:45	13:10	00:25
17 z 19 Atmosfera pracy - wspierająca komunikacja.	Katarzyna Czajkowska	05-10-2025	13:10	14:30	01:20
18 z 19 Przerwa obiadowa	Katarzyna Czajkowska	05-10-2025	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 19 Egzamin końcowy i certyfikacja	-	05-10-2025	15:00	16:30	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Czajkowska

TRENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, WSPÓŁWAŚCICIELKA SZKOŁY JOGI, NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI. POSIADA 10-LETNIE DOŚWIADCZENIE W PRACY W MIĘDZYNARODOWEJ KORPORACJI NA STANOWISKACH MANAGERSKICH ORAZ W DZIALE HR. Na co dzień pracuje i rozwija się jak trener mentalny. Wspiera w rozwoju klientów indywidualnych i biznesowych w taki sposób, aby umysł stał się sprzymierzeńcem w realizacji celów i marzeń. Porusza się w nurcie psychologii pozytywnej, która odkrywa podłoże dobrego samopoczucia i wewnętrznego dobrostanu. Kluczem w jej pracy jest jednoczesny rozwój: – kompetencji niezbędnych do budowania osobistej skuteczności, takich jak zarządzanie czasem, planowanie i organizacja, definiowanie celów, motywacja, – zasobów mentalnych, czyli umiejętność wyjścia poza

własne schematy myślenia i postrzegania, praca z ograniczeniami i programami, zmiana percepcji. W ramach swojej działalności prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe. Jest współwłaścicielką Sati Studio, miejsca, którego misją jest holistyczny rozwój ciała i mentalności. Wierzy, że każdy z nas nosi w sobie wielki potencjał, który odpowiednio wykorzystany jest gwarancją osobistego sukcesu. Zakłada, że początek każdej zmiany dzieje się w głowie, dlatego warto nauczyć się budować i pielęgnować myśli, które jej sprzyjają.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie celowo opracowanego i wydrukowanego autorskiego **skryptu** oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

ul. Opolska 1
42-274 Konopiska
woj. śląskie

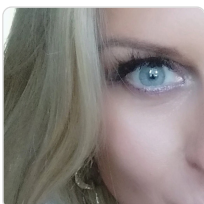
Centrum Szkoleniowe GOLDEN GATE to doskonałe miejsce do realizacji szkoleń informatycznych, łączące nowoczesność z komfortem i funkcjonalnością. Budynek centrum szkoleniowego mieści się w dogodnej lokalizacji w centrum Konopisk, z łatwym dostępem do komunikacji miejskiej i miejsc parkingowych w najbliższej okolicy.

Uczestnicy szkolenia mają do dyspozycji przestronne i dobrze wyposażone sale wykładowe, sprzyjające nauce i skupieniu. Dużym atutem placówki jest nowoczesny sprzęt komputerowy, który zapewnia komfortową i efektywną pracę przy indywidualnych stanowiskach, wyposażonych w aktualne oprogramowanie oraz dostęp do szybkiego internetu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Nicoletta Baskiewicz

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280