



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5
1 026 ocen

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

Numer usługi 2026/07/16/39315/3694043

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna

🕒 16:00 h

📅 25.08.2026 do 25.08.2026

1 722,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

107,63 PLN brutto/h

87,50 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

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.

Grupa docelowa usługi

Udział w szkoleniu będzie szczególnie wartościowy dla:

- pracowników i kadry menadżerskiej z sektora MŚP,
- właścicieli mikrofirm, freelancerów, osób samozatrudnionych,
- osób indywidualnych zainteresowanych rozwojem kompetencji miękkich i organizacyjnych.
- mieszkańców mniejszych miejscowości i obszarów wiejskich, dla których dostęp do szkoleń stacjonarnych jest ograniczony.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

18-08-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna

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 z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik planuje i organizuje wspierającą przestrzeń pracy zgodnie z zasadami psychologii pozytywnej.	Dobiera rozwiązania wspierające komfort pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

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.

Moduł	Temat	Zakres
Moduł 1. Dobrostan mentalny w miejscu pracy – fundament efektywnego funkcjonowania	Wprowadzenie do wellbeingu i psychologii pozytywnej	- Istota wellbeingu w organizacji i jego znaczenie dla jakości pracy. - Kluczowe elementy dobrostanu psychicznego pracowników. - Psychologia pozytywna jako narzędzie wspierające rozwój osobisty i zawodowy.
Moduł 2. Środowisko pracy sprzyjające dobrostanowi	Higiena pracy i organizacja przestrzeni	- Higiena pracy i jej wpływ na zdrowie psychiczne. - Organizacja przestrzeni wspierającej koncentrację i komfort pracy. - Dobre praktyki ograniczające stres oraz przeciążenie zawodowe.
Moduł 3. Psychologiczna odporność i rozwój potencjału	Budowanie odporności psychicznej	- Pozytywna psychologia porażki – uczenie się na doświadczeniach. - Postrzeganie skoncentrowane na potencjale i możliwościach rozwoju. - Kształtowanie odporności psychicznej w środowisku zawodowym.
Moduł 4. Budowanie strategii życiowego balansu	Work-life balance i zarządzanie emocjami	- Pojęcie dobrego życia i równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. - Mechanizm powstawania myśli i emocji. - Świadome reagowanie na sytuacje stresowe i trudne emocje.
Moduł 5. Relaksacja i wspierająca komunikacja w zespole	Praktyczne narzędzia budowania dobrostanu	- Techniki relaksacyjne i ich zastosowanie w codziennej pracy. - Medytacja jako element profilaktyki stresu. - Atmosfera pracy oparta na wspierającej komunikacji, współpracy i wzajemnym szacunku.
Moduł 6. Walidacja efektów uczenia się	Sprawdzenie osiągniętych efektów	Test wiedzy weryfikujący znajomość zagadnień dotyczących dobrostanu, psychologii pozytywnej, work-life balance i komunikacji.

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 722,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	107,63 PLN

Koszt osobogodziny netto

87,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie PDF , będzie mógł również pobrać materiały audio i video.

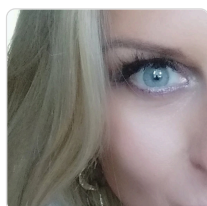
Informacje dodatkowe

Usługa Szkoleniowa została stworzona na podstawie licencji Planer BUR, zakupionej z dofinansowaniem projektu "USŁUGI ROZWOJOWE 4.0 – wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia, rozwoju i sprzedaży nowych form usług rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii" nr FERS.01.03-1P.09-0015/23.

Warunki techniczne

Należy mieć stabilne połączenie sieciowe z Internetem.

Kontakt



NICOLETTA BASKIEWICZ

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280