

# WARSZTATY DLA LIDERÓW BIZNESU / ZESPOŁU: JAK ZADBAĆ O DOBROSTAN W ZESPOLE?

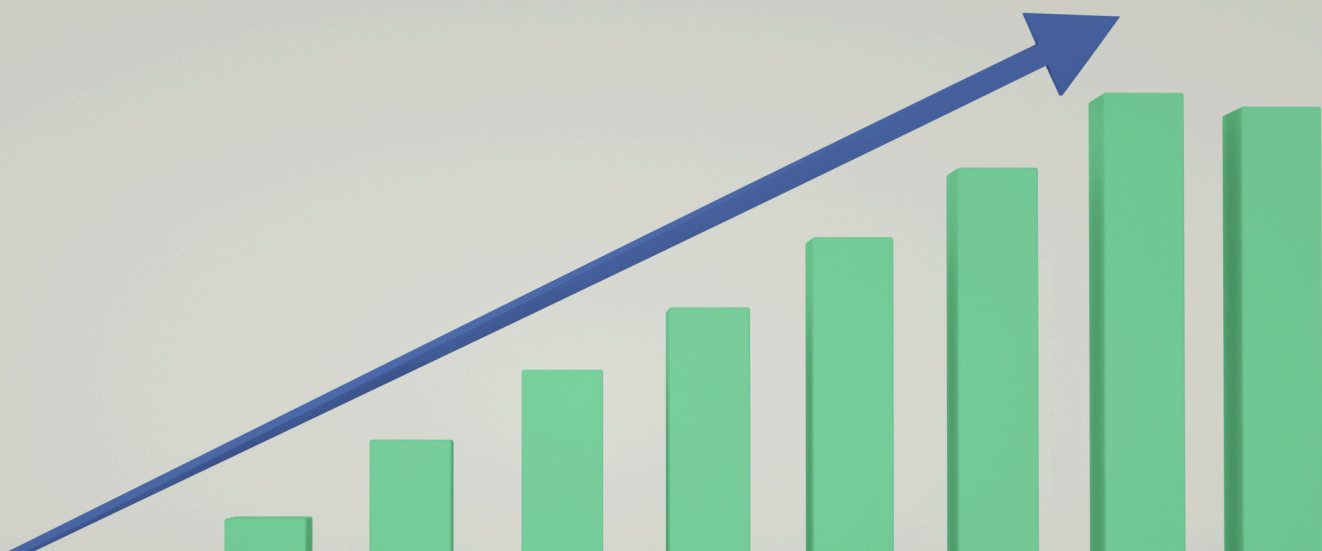


ORGANIZATOR:  
**Hospicjum Pomorze Dzieciom,  
prowadzące Holistyczne Centrum Wsparcia  
po Stracie eMOCja**

TRENERZY:  
**EWA LIEGMAN,  
DR ANNA HILDEBRANDT- MROZEK**

CZAS:  
**2 DNI SZKOLENIOWE,  
Z OPCJĄ 1 DNIA**

# Cel:



## **Przekazanie wiedzy na temat naukowego**

podejścia do szczęścia i dobrostanu człowieka. Zapoznanie uczestników z dorobkiem psychologii pozytywnej i wskazanie możliwości wykorzystania różnych narzędzi w obszarze zwiększania poczucia zadowolenia w miejscu pracy i w domu, szczególnie z wykorzystaniem talentów i mocnych stron. Nauka radzenia sobie z napięciem wywołanym lękiem i bezradnością. Profilaktyka wypalenia zawodowego. Sztuka poszerzania i pogłębiania pozytywności w pracy i w życiu. Umiejętność rozwijania poczucia sensu i sprawczości osobistej w pracy. Sztuka zwiększania swojego dobrostanu na wszystkich poziomach zasobów osobistych.

# Program:



## DZIEŃ 1

### BLOK I - DOBROSTAN

- Dobrostan – definicja i różne sposoby podejścia od strony naukowej i praktycznej.
  - Komponenty dobrostanu – jak na siebie wpływają?
  - Model szczęścia według Kahnemana.
  - Dobrze funkcjonowanie w czasach niepewności – od czego zależy?
  - W jaki sposób dobrostan wpływa na relacje i rezultaty w pracy? Dlaczego zadowolony pracownik jest bardziej efektywny?
  - Czym jest wdzięczność i jak wpływa na dobrostan indywidualny i zespołowy?
  - Optymizm i nadzieja – jak je rozwijać
- Jak pracować nad przekonaniem i oczekiwaniami w zespole?
- Narzędzia budowania dobrostanu. Wprowadzenie do modelu P.E.R.M.A., modelu sił charakteru, modelu pozytywności według B. Fredrickson i innych narzędzi.

## DZIEŃ 2

### BLOK II – Dobre praktyki wzmacniania dobrostanu w zespole

- Skąd czerpię energię do działania
- Rozbudowywanie i poszerzanie pozytywności w codziennej praktyce. Praktyczne wskazówki.
- Nieoczekiwane sytuacje i jak wpływają na nasze zasoby? Jakie wyciągamy wnioski?
- Siły charakteru i ich wpływ na codzienne funkcjonowanie. Jak je wzmacniać?
- Proste techniki samokontroli.
- Rola zaangażowania – jak skutecznie angażować siebie i zespół w czasach niepewności?
- Relacje w biurze – rola przyjaźni i zaufania – wnioski z badań. Jak mądrze budować relacje w ograniczonych warunkach?
- Poczucie sensu i celu w codzienności biurowej i domowej – co zrobić, by umieć je odnaleźć? Praktyczne wskazówki.
- Osiągnięcia – każdy człowiek potrzebuje przestrzeni, by mieć i widzieć rezultaty swojej pracy i wkładanego wysiłku. Jak zmierzyć wysiłek a nie tylko oceniać wyniki?
- Jak mierzyć sukces osobisty i grupowy w zespole? Sztuka celebrowania sukcesów.

### PRACA Z REFLEKSJĄ OSOBISTĄ

# Trenerzy:

## Ewa Liegman

Prezes zarządu Hospicjum Pomorze Dzieciom, Hospicjum Perinatalnego Tulipani i eMOCji Holistycznego Centrum Wsparcia po Stracie. Specjalizuje się w projektowaniu modeli ciągłości opieki w warunkach domowych, systemu wsparcia pomiędzy szpitalami, POZ i hospicjami oraz w edukacji medyków w zakresie radzenia sobie z dylematami związanymi ze śmiercią i stratą, pisarka, organizator i twórca licznych programów edukacyjnych dot. m.in. budowania odporności psychicznej, przygotowania do kryzysów, w końcu do śmierci, żałoby dla medyków, więźniów, menedżerów, zespołów firm, nauczycieli, uczniów i studentów.



## Anna Hildebrandt-Mrozek

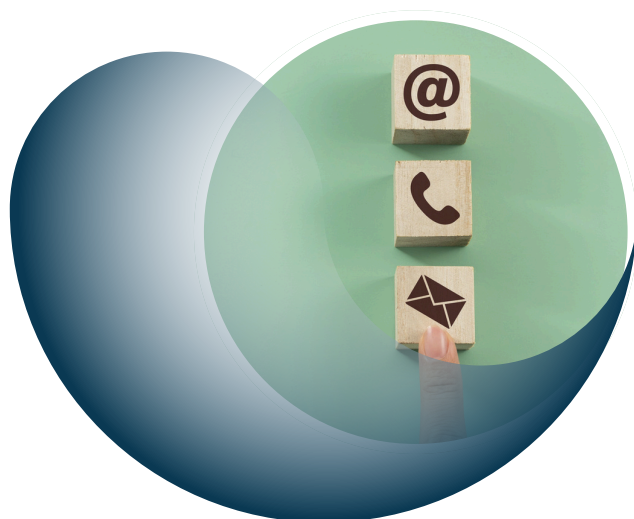
doktor nauk ekonomicznych, właścicielka firmy szkoleniowej MOVUS MOVE. Doświadczona edukatorka, coach, trener i doradca nauczycieli, dyrektorów, rodziców, pracowników, badaczka łącząca ekonomię, socjologię, filozofię z psychologią pozytywną w praktyce.

Certyfikowany trener zawodowy Career Direct®. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej i zespołu naukowego w granice „Science & Society – Bilateral Initiative in Social Sciences, Arts & Humanities” oraz pierwszego w Polsce badania dobrostanu nauczycieli we współpracy z Uniwersytetem Jagiellońskim: DOBROstan nauczycieli.

Inicjatorka Ogólnopolskiego Tygodnia Szczęścia w Szkole i projektu „Szczęście w szkole: inspiracje -badania-praktyki”. Autorka ponad 100 publikacji w dziedzinie dobrostanu, edukacji i rynku pracy, w tym książek: „Koniec z pracą?”, „Pasja życia – życie z pasją. Rodzicielstwo” (2019) oraz współautorka „Podręcznika o dobrym życiu – prostych ćwiczeń wzmacniających dobrostan w szkole” (2025) wydanego przez Uniwersytet SWPS.



# Współpraca



## Kontakt

telefon

**+48 588 855 111**

mail

**[hospicjum@pomorzedzieciom.pl](mailto:hospicjum@pomorzedzieciom.pl)**

adres

**ul.Ugory 9, 80-663 Gdańsk**

