



Fundusze Europejskie

PRAKTYCZNE WDRAŻANIE W MIEJSCU PRACY IDEI WORK-LIFE BALANCE ORAZ DIVERSITY & INCLUSION



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

We Make You Grow

- Gazeta Finansowa przyznała nam wyróżnienie **Firma szkoleniowa roku 2019r, 2021r, 2022r oraz 2023r.**
- Należymy do **Polskiej Izby Firm Szkoleniowych.**
- Od kilkunastu lat prowadzimy szkolenia dla firm, administracji i osób prywatnych.
- Wspieramy Klientów realizując sesje coachingowe, mentoringowe oraz konsultacje.
- Prowadzimy projekt szkoleniowy dla kobiet – **Sukces Kobiety Biznesu.**
- Realizujemy projekty oceny kompetencji **Assessment Centre/Development Centre.**
- Jesteśmy certyfikowanym partnerem **Extended DISC, Insights Discovery, FRIS** oraz wielu innych narzędzi diagnostycznych.





Human
Skills

NASZE WARTOŚCI

Inspirowane metodologią DISC



ENERGIA NIEBIESKA

Działamy w oparciu o wiedzę i merytoryczne rozwiązania.



ENERGIA CZERWONA

Liczy się nastawienie na cel oraz efekty naszych Klientów.



ENERGIA ŻÓŁTA

Czerpiemy inspiracje z globalnych trendów i innowacji.



ENERGIA ZIELONA

Uważnie słuchamy potrzeb naszych Klientów.

KILKA SŁÓW O MNIE 😊

Iza Chojnacka – Naskręt

Certyfikowana Trenerka i Konsultantka Biznesu.
Ekspertka w obszarze HR.
Certyfikowany Coach Mocnych Stron.

Certyfikowany Konsultant Insightful Profiler i Extended Disc. Doświadczony HR
Biznes Partner i Praktyk Biznesu. Wykładowca UO SGGW. Pasjonatka
wspierania w rozwoju.

Moje talenty Gallupa:

1. Empatia 2. Uczenie się 3. Optymista 4. Rozwijanie innych 5. Czar



Zdjęcie przedstawia portret
uśmiechniętej kobiety.



Zdjęcie przedstawia drogę, wokół niej pole zieleni oraz zachmurzone niebo.

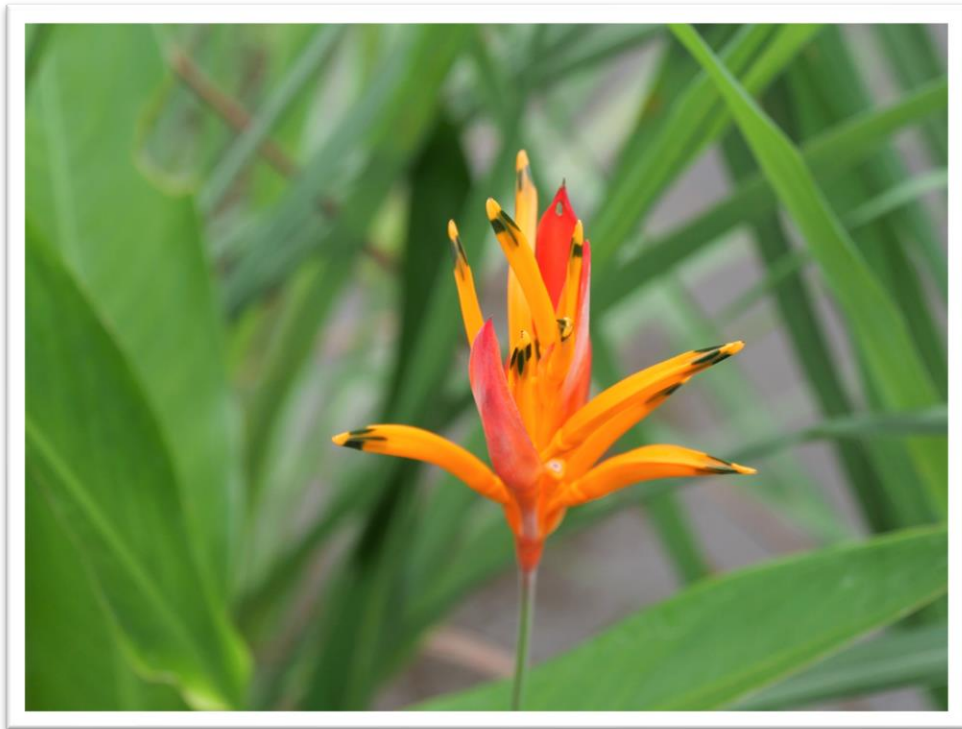
PRACUJEMY

- od 9 do 15
- z przerwami:
- Przerwy kawowe:
ok. 10.15 i 13.30
- Przerwa lunchowa
ok. 11.45

PLAN NA DZIŚ

1. Współczesny świat i aktualne wyzwania.
2. Wprowadzenie do tematyki work-life balance oraz diversity&inclusion.
3. Koncepcje wspierające balans praca-dom. Czynniki wpływające na skuteczność zawodową i prywatną.
4. Konsekwencje braku dbałości o obszar WLB oraz D&I dla organizacji oraz pracowników.
5. Dobre praktyki wspierające ideę work life balance oraz diversity&inclusion.
6. Równouprawnienie na rynku pracy
7. Przełamywanie stereotypów.
8. Znaczenie rozwoju w obszarze WLB oraz D&I.
9. Zarządzanie różnorodnością w miejscu pracy.

CELE SPOTKANIA:



Zdjęcie przedstawia pomarańczowo-czerwoną roślinę.

- Zapoznanie się z zagadnieniami dotyczącymi idei work-life balance oraz zarządzania różnorodnością w miejscu pracy.
- Zgłębienie zagadnienia dobrych praktyk w obszarze WLB oraz D&I.
- Poznanie korzyści wynikających z budowania pozytywnej kultury organizacyjnej, wspierającej różnorodność i inkluzywność.



Zdjęcie przedstawia zegar.

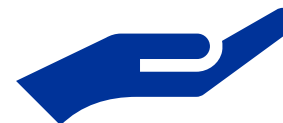
ZASADY PRACY

PROPOZYCJA ZASAD PRACY NA DZIŚ 😊

Każdy jest inny, każda organizacja jest inna i potrzebuje wypracować swoje sposoby działania



Warto okazywać innym szacunek, elementem szacunku jest punktualność oraz zasada jednej osoby mówiącej 😊



Szukajmy inspiracji, bądźmy ciekawi



PROPOZYCJA ZASAD PRACY NA DZIŚ 😊

Stwórzmy atmosferę
życzliwości i
bezpieczeństwa,
mówmy sobie po
imieniu.



Stosujmy zasadę
Las Vegas.



Dbajmy o naszą
równowagę i
dobrostan.



WPROWADZENIE DO TEMATYKI WORK-LIFE BALANCE ORAZ DIVERSITY&INCLUSION. WSPÓŁCZESNY ŚWIAT I AKTUALNE WYZWANIA.



Zdjęcie przedstawia ulicę i budynki w Nowym Jorku.

ŚWIAT VUCA/ ŚWIAT PO PANDEMII/ŚWIAT Z WOJNĄ W TLE



- V**OLATILITY (zmienność)
- U**NCERTAINTY (niepewność)
- C**OMPLEXITY (złożoność)
- A**MBIGUITY
(niejednoznaczność)

Zdjęcie przedstawia wyboistą drogę polną, a w tle drzewa.

WSPÓŁCZESNE TRENDY I WYZWANIA

**Nurty: quiet
quitting oraz great
resignation**

**Wiele spotkań
i zadań
administracyjnych**

**Wiele przypadków
wypalenia
i depresji**

**Rotacja – krótsze
okresy
zatrudnienia**

**Starzejące się
społeczeństwa**

**Praca zdalna
i zespoły
rozproszone**

NOWA RZECZYWISTOŚĆ: ŚWIAT BANI



Zdjęcie przedstawia wybuch gejzera.

BRITTLENESS
(kruchość)

ANXIETY (lęk)

NON-LINEARITY
(nielinearność)

INCOMPREHENSIBILITY
(niezrozumiałość)

Dyrektywa

Unii Europejskiej 2019/1158 z dnia 20 czerwca 2019r.

w sprawie równowagi między życiem zawodowym, a prywatnym rodziców i opiekunów

CEL: wyrównanie szans kobiet i mężczyzn na rynku pracy, a także poprawa sytuacji pracowników posiadających dzieci.



Grafika przedstawia wagę.

ASPEKTY PRAWNE



Zdjęcie przedstawia niebieskiego motyla.

**Przepisy
dotyczące
ochrony
zdrowia
pracownika**

**Regulacje
dotyczące
odpoczynku**

**Przepisy
dotyczące
współzycia
społecznego
w pracy**

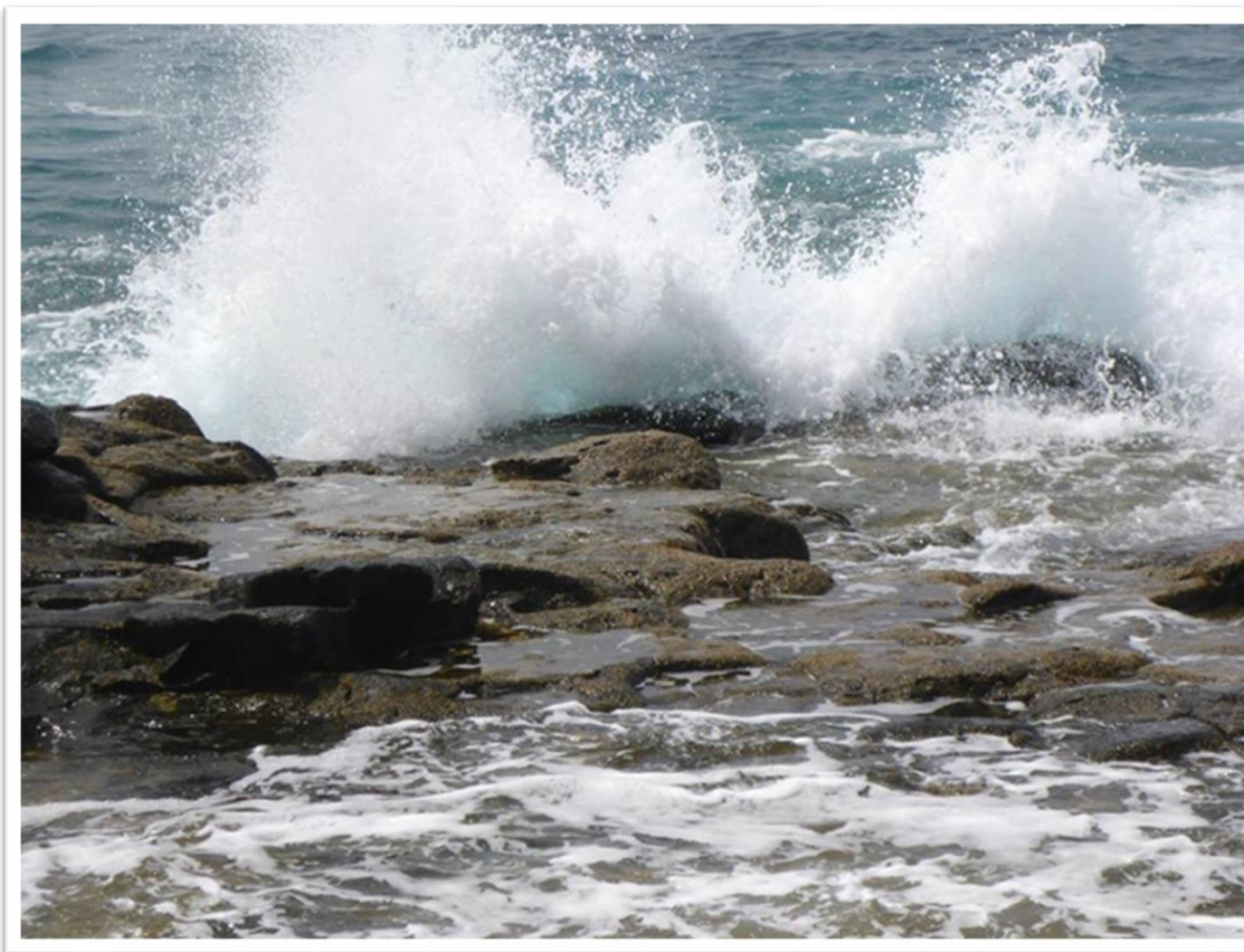
**Regulacje
odnośnie
mobbingu i
dyskryminacji**

CZYM JEST WORK LIFE BALANCE I CZEMU TO WAŻNY TEMAT?



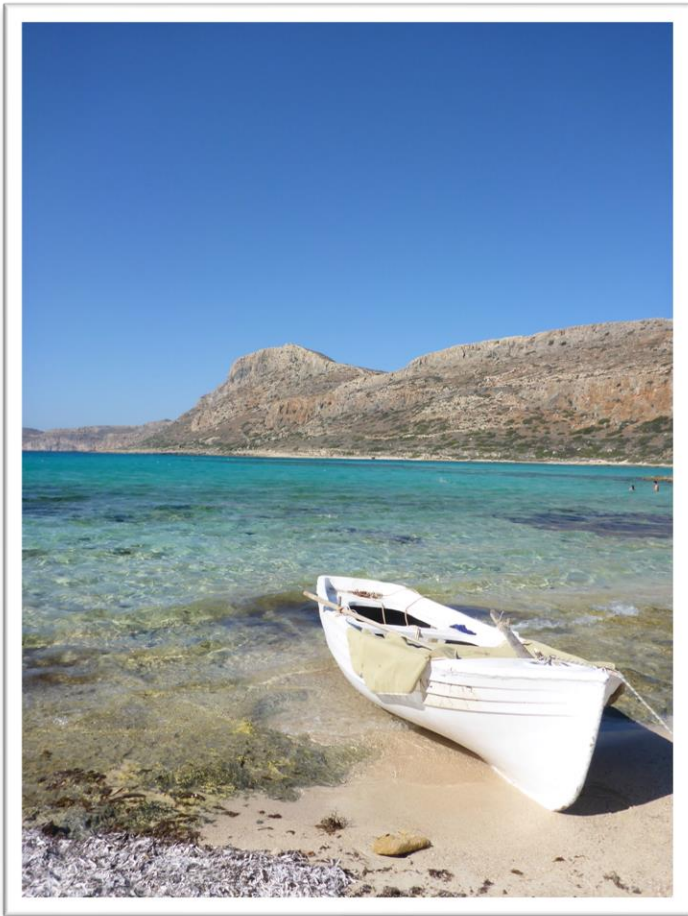
Zdjęcie przedstawia formacje skalne na pustyni w Monument Valley, pod niebem z rozproszonymi chmurami.

KONSEKWENCJE BRAKU DBAŁOŚCI O OBSZAR WLB ORAZ D&I



Zdjęcie przedstawia fale morza rozbijające się o skały.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE BRAKU DBAŁOŚCI O OBSZAR WORK-LIFE BALANCE ORAZ D&I



Zdjęcie przedstawia łódkę stojącą na brzegu morza.

1. Większa absencyjność.
2. Wzmożona rotacja pracowników.
3. Rosnący poziom stresu.
4. Mniejsza efektywność pracy.
5. Większa ilość pomyłek i potencjalnych strat finansowych.
6. Gorsza atmosfera pracy, większa liczba konfliktów.
7. Trudności w pozyskaniu pracowników z rynku pracy.
8.

ROSNAĄCA ROLA ZARZĄDZANIA RÓŻNORODNOŚCIĄ

**RÓWNOUPRAWNIENIE
POD WZGLĘDEM PŁCI**

WIELOPOKOLENIOWOŚĆ

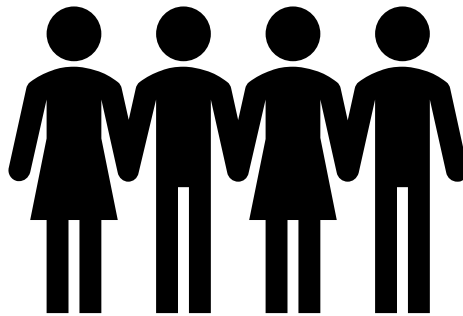
WIELOKULTUROWOŚĆ

**RÓŻNORODNOŚĆ Z UWAGI
NA POZIOM SPRAWNOŚCI I
ORIENTACJĘ SEKSUALNĄ**

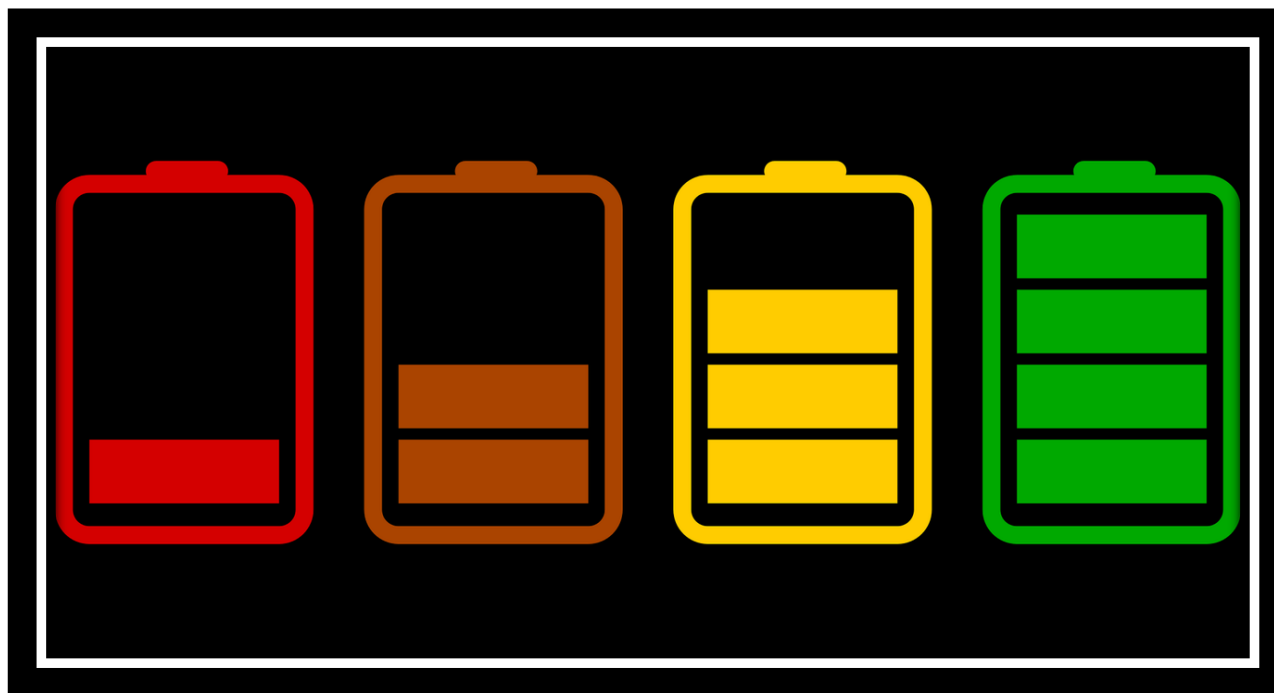
NEURORÓŻNORODNOŚĆ

INKLUZYWNOŚĆ

tworzenie takiej kultury organizacyjnej, w której **każdy**, bez względu na tożsamość, płeć, wiek, pochodzenie i cechy **może być sobą, zachowywać się naturalnie, nie obawiając się osądzenia czy wykluczenia**



SPRAWDŹMY JAK TO JEST Z REGENERACJĄ NASZEJ ENERGII 😊



Zdjęcie przedstawia cztery ikony baterii z różnym poziomem naładowania, od czerwonego do zielonego.

1. CZY REGULARNIE I ZDROWO SIĘ ODŻYWIASZ?



Zdjęcie przedstawia dwie miseczki z owocami: malinami, truskawkami, winogronami, kiwi oraz melonem.

2. CZY DOBRZE I WYSTARCZAJĄCO DŁUGO SYPIASZ (MIN. 7-8h)?



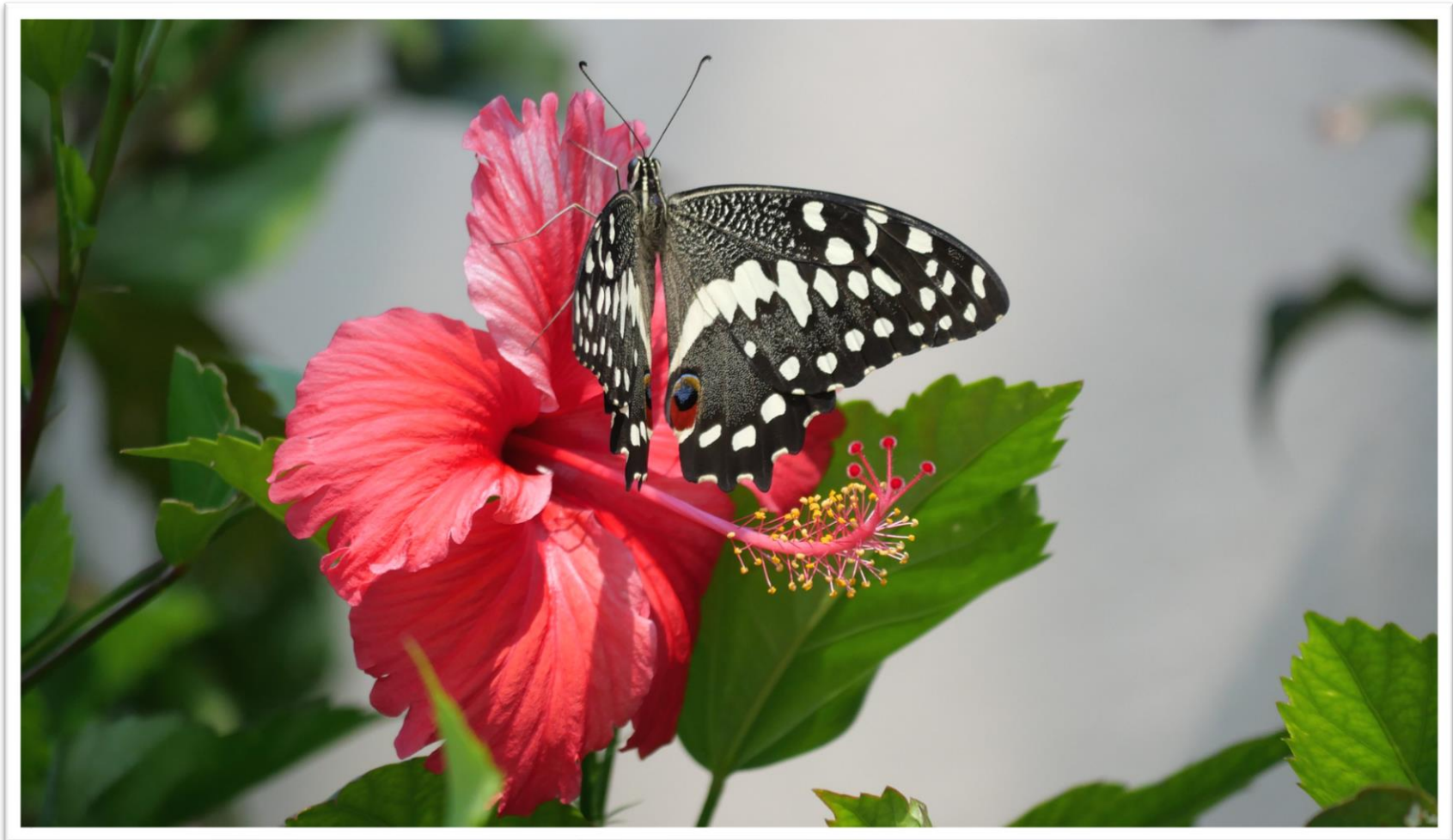
Zdjęcie przedstawia kobietę zakrywającą pół twarzy kołdrą, widoczne są jej oczy.

3. CZY ROBISZ REGULARNE PRZERWY W PRACY?



Zdjęcie przedstawia filiżankę herbaty z kwiatami rumianku.

4. CZY ROBISZ W PRACY TO CO LUBISZ I MASZ POCZUCIE SATYSFAKCJI ORAZ TEGO, ŻE SIĘ ROZWIJASZ?



Zdjęcie przedstawia czarno-białego motyla siedzącego na czerwonoróżowym kwiecie.

5. CZY ZNAJDUJESZ WYSTARCZAJĄCO DUŻO CZASU NA CHWILE Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI?



Zdjęcie przedstawia parę: kobietę i mężczyznę trzymających za rękę dziecko, stojąc nad brzegiem morza.

6. CZY JESTEŚ ZADOWOLONY ZE SWOJEJ KONDYCJI FIZYCZNEJ I POZIOMU ENERGII W CIĄGU DNIA?



Zdjęcie przedstawia szaro-białego kota, wyglądającego zza murka.

7. CZY PRZYNAJMNIEJ RAZ W ROKU ROBISZ SOBIE MIN. 2 TYGODNIOWY URLOP?



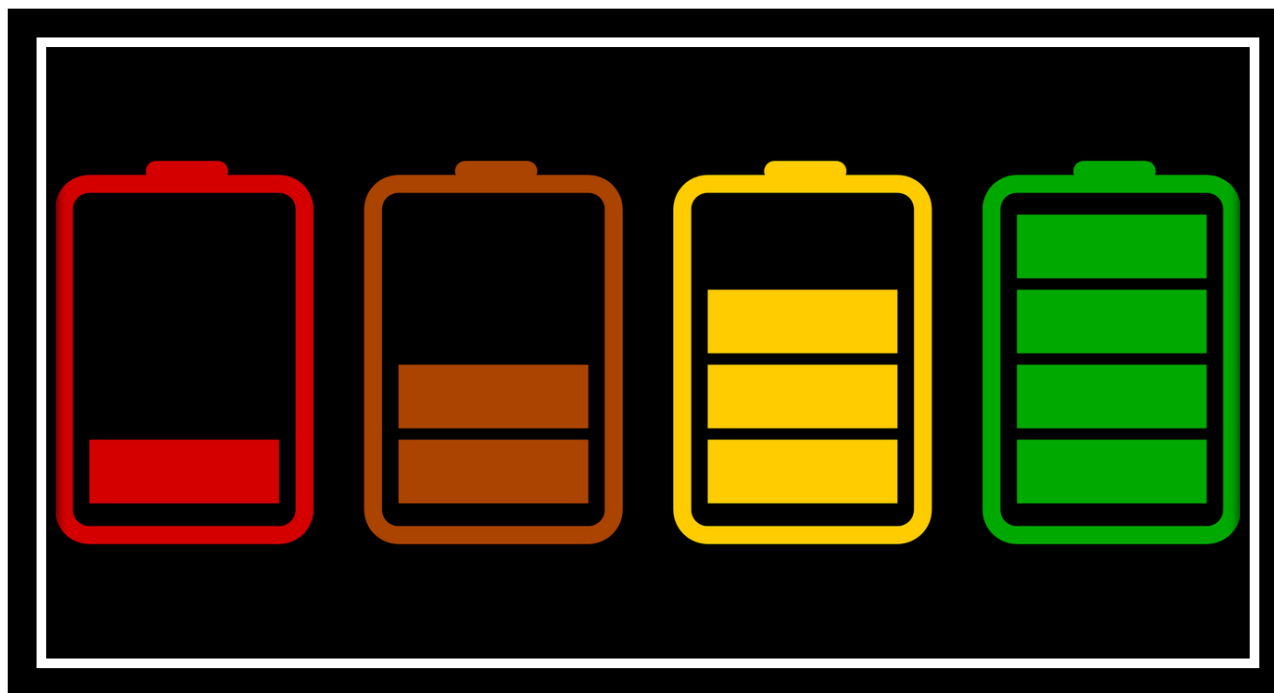
Zdjęcie przedstawia palmy na tle zachodzącego słońca.

Jeśli na TAK masz:

6-7 odpowiedzi – jest w porządku.

3-4-5 odpowiedzi – jest nad czym pracować.

1-2 odpowiedzi – „jedziesz na oparach”.



Zdjęcie przedstawia cztery ikony baterii z różnym poziomem naładowania, od czerwonego do zielonego

KONCEPCJE WSPIERAJĄCE RÓWNOWAGĘ PRACA-DOM



Zdjęcie przedstawia kobietę piszącą w notatniku i ludzi spoglądających na nią, obok stoi laptop oraz kubek z napojem.

MODEL DOBROSTANU SPIRE

SPIRITUAL
ASPEKT DUCHOWY

PHYSICAL
ASPEKT FIZYCZNY

INTELLECTUAL
ASPEKT
INTELEKTUALNY

RELATIONAL
ASPEKT
RELACYJNY

EMOTIONAL
ASPEKT
EMOCJONALNY

KONCEPCJA KSZTAŁTOWANIA WORK LIFE BALANCE TONY'EGO SCHWARTZA



Zdjęcie przedstawia okładkę książki Tony'ego Schwartza „Taka praca nie ma sensu!”

KONCEPCJA TONY'EGO SCHWARTZA

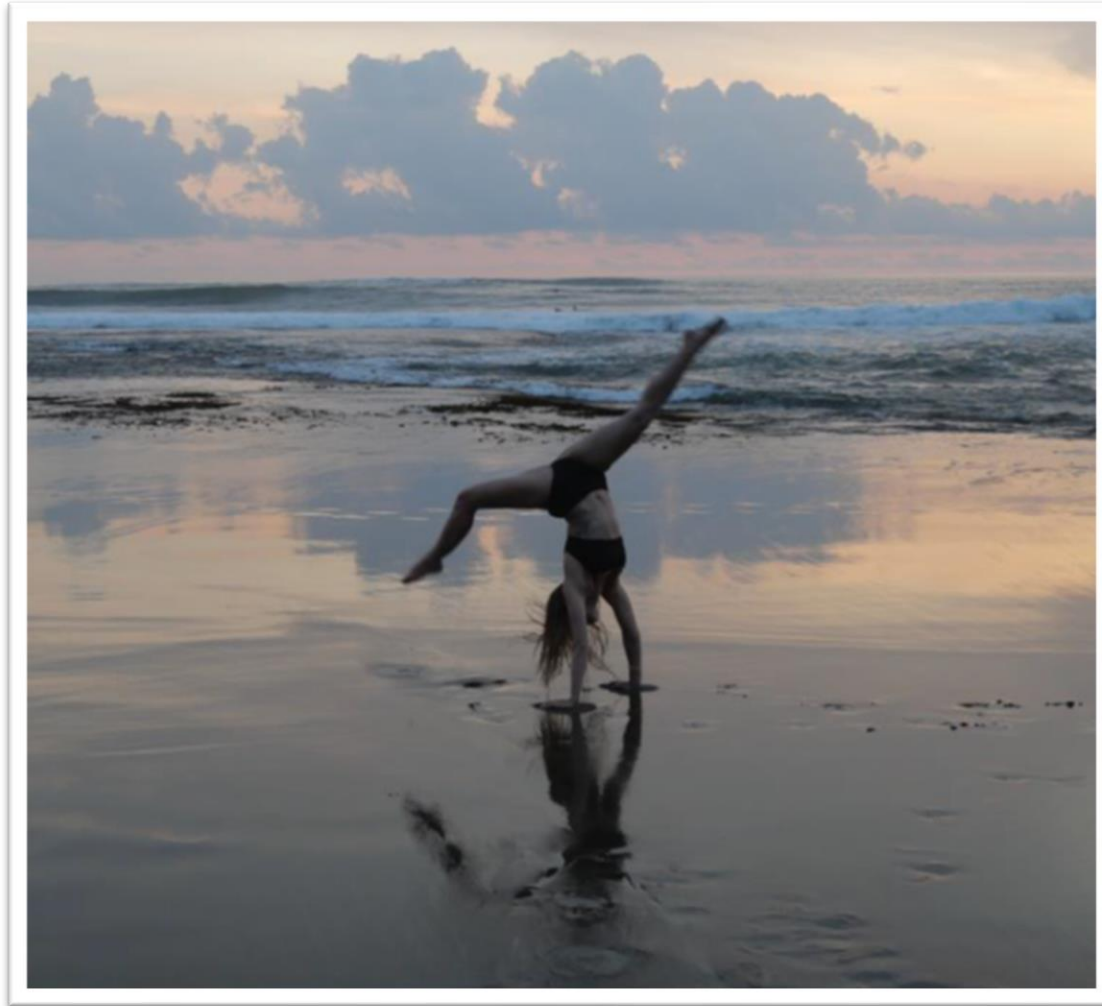


Równowaga na 4 poziomach:

- Ciała
- Emocji
- Umysłu
- Duchowości

Zdjęcie przedstawia zakręt na autostradzie obok zbiornika wodnego.

RÓWNOWAGA NA POZIOMIE CIAŁA



Zdjęcie przedstawia kobietę stojącą na rękach nad brzegiem morza.

ZAGADKA 😊

JAKI JEST NAJWAŻNIEJSZY SPOSÓB NA REGENEROWANIE
ENERGII NA POZIOMIE FIZYCZNYM?

ILE GODZIN SPALIŚCIE OSTATNIEJ NOCY? 😊



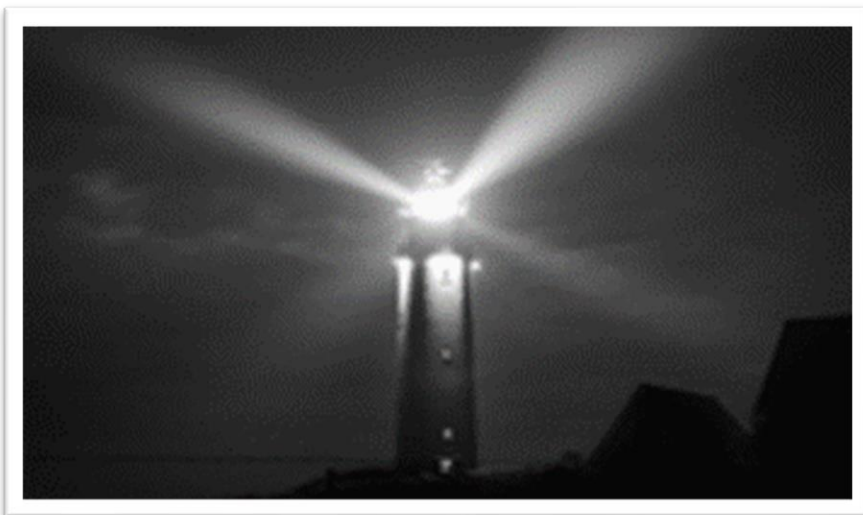
Grafika przedstawia zegar.

SEN

- Jest głównym źródłem energii fizycznej.
- Ma duży wpływ na naszą skuteczność w ciągu dnia.

NIEDOBÓR SNU

- Szkodzi jakości naszego życia.
- Sprawia, że jesteśmy nieskuteczni w pracy i bardziej niebezpieczni za kierownicą.
- Powoduje obniżoną zdolność kreatywnego myślenia.

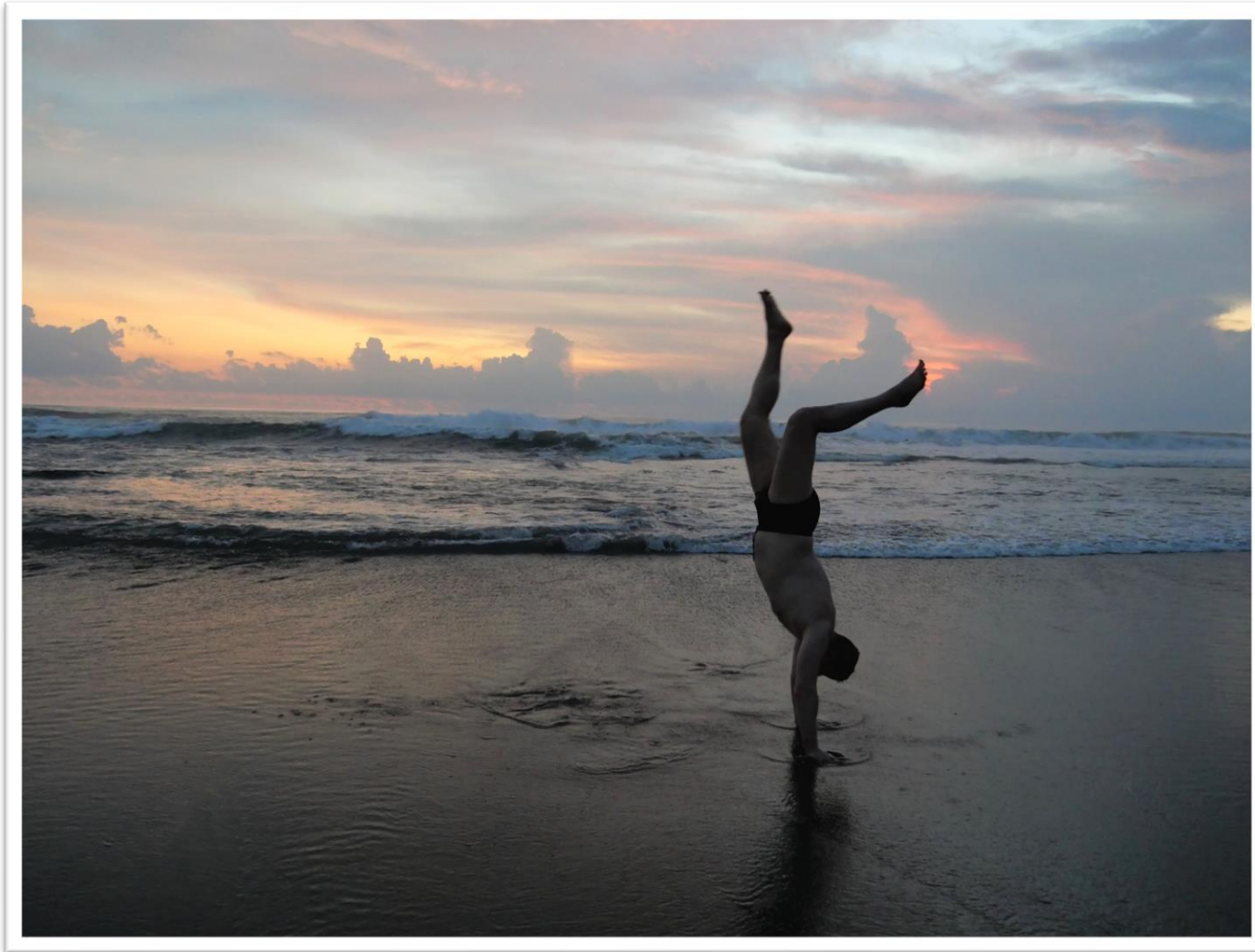


Zdjęcie przedstawia
rozświetloną latarnię morską.

SEN – DOBRE PRAKTYKI

- ✓ Idź spać kiedy poczujesz się senny/a.
- ✓ najwięcej melatoniny, hormonu wywołującego sen mamy między godz. 23 a 3 w nocy.
- ✓ Wstawaj o tej samej porze.
- ✓ Wywietrz sypialnię, temperatura nie powinna przekraczać 22 stopni.
- ✓ Zrezygnuj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, tv, komputer) na co najmniej godzinę przed snem.
- ✓ Przesypiaj ok 7–9 h dziennie, w zależności od indywidualnych uwarunkowań.
- ✓ Zaplanuj swój sen jako wielokrotność 90 minut, tyle trwa pełny cykl snu.

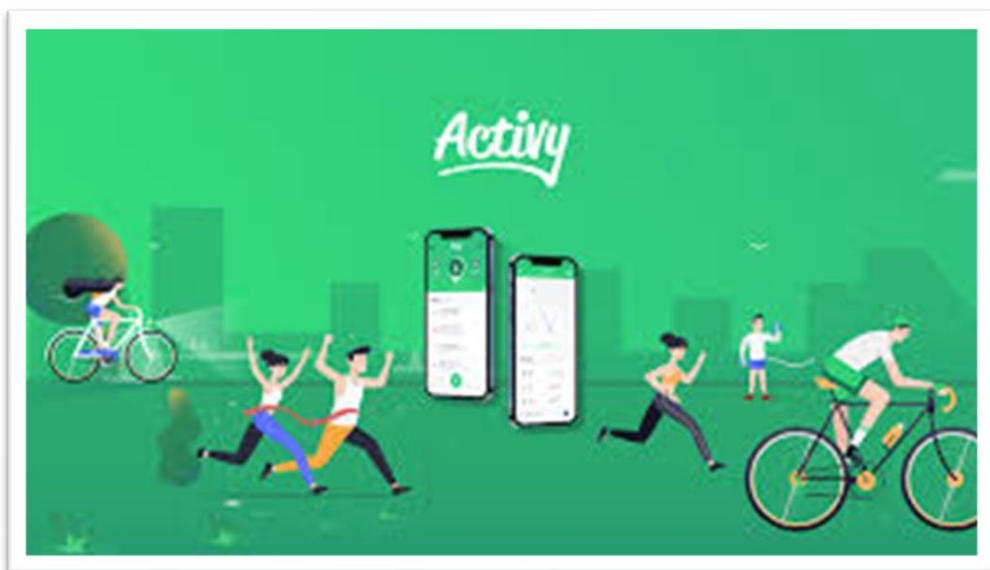
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Zdjęcie przedstawia mężczyznę stojącego na rękach nad brzegiem morza.

DOBRA PRAKTYKA – PROMOWANIE I SPONSOROWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNYCH

CORPORATE SPORT GAMES – OLIMPIJSKIE ROZGRYWKI



Grafika przedstawia aplikację activity oraz ludzi uprawiających sport.

SZTAFETA FIRM

25 maja 2019 | Kampus AWFIS Gdańsk

5. POMORSKA SZTAFETA FIRM

Zostań liderem biegowej Sztafety Firm!
Pokaż moc i siłę Waszej Firmy.

Zbierz 4-osobową drużynę. Dwie pierwsze osoby pokonują dystans krótszy 2,5 km, dwie następne – dłuższy 5 km. Formuła dopasowana do Waszych możliwości i ambicji sportowych.

Rejestracja sztafet na www.sztafetafirm.org

A photograph showing four people in blue and yellow athletic gear participating in a relay race. They are holding a baton and looking towards the camera. The background shows a crowd and event banners.

Grafika przedstawia reklamę 5. pomorskiej sztafety firm.

DOBRA PRAKTYKA – PROMOWANIE I SPONSOROWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNYCH

CORPORATE SPORT GAMES – OLIMPIJSKIE ROZGRYWKI



Grafika przedstawia kolorowy plakat symbolizujący różne rodzaje sportów.



Zdjęcie przedstawia grupę uśmiechniętych ludzi po ukończeniu aktywności sportowych.

ENERGIA FIZYCZNA



DOBRA PRAKTYKA – MASAŻE W BIURACH



Zdjęcie przedstawia mężczyznę wykonującego masaż drugiemu mężczyźnie.

ZASADA 7 U PROFESORA BERGERA



Zdjęcie przedstawia pokrojonego arbuza na stole nad morzem

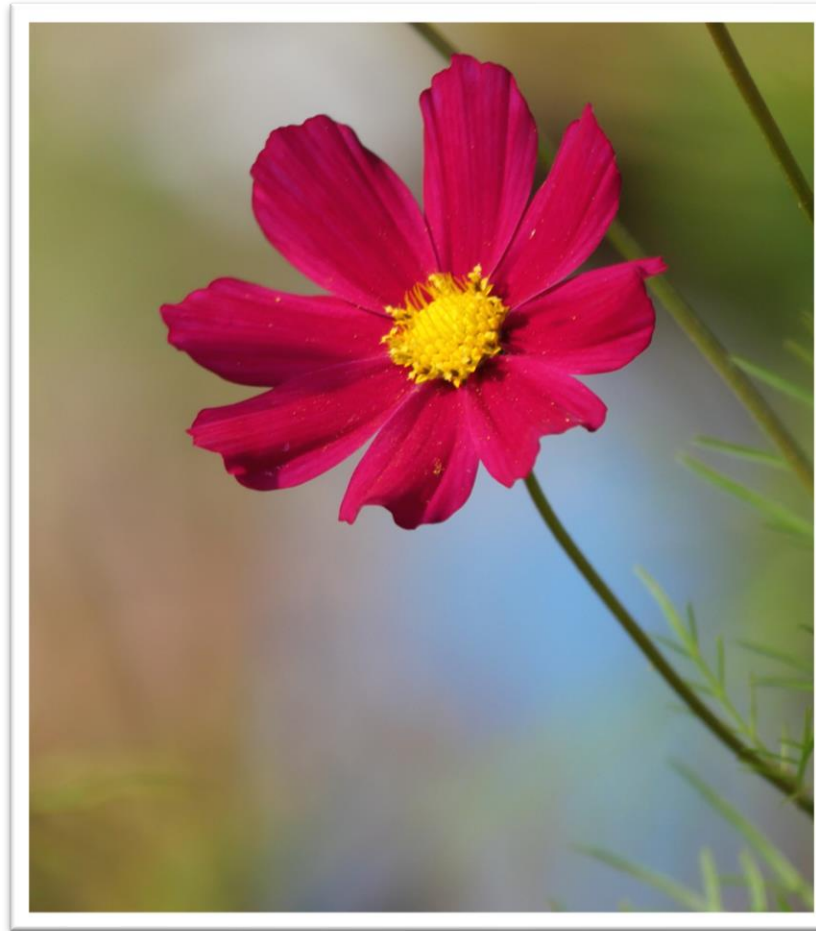
- ✓ Umiarkowanie
- ✓ Uregulowanie
- ✓ Urozmaicenie
- ✓ Unikanie
- ✓ Uprawianie
- ✓ Umiejętne przygotowanie
- ✓ Uśmiech 😊

WODA



Zdjęcie przedstawia wodę nalewaną z plastikowej butelki do szklanki.

RÓWNOWAGA NA POZIOMIE EMOCJI



Zdjęcie przedstawia czerwony kwiat.

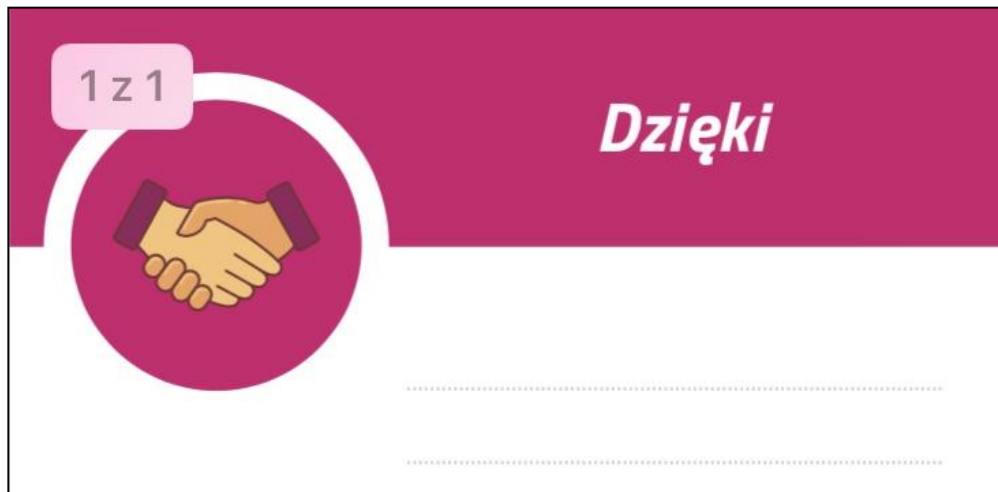
DOBRE PRAKTYKI – PROMOWANIE DOŚWIADCZANIA PRZYJEMNYCH EMOCJI

- DOCENIANIE =
POZYTYWNA
INFORMACJA ZWROTNA
- CELEBROWANIE
OSIĄGNIĘĆ

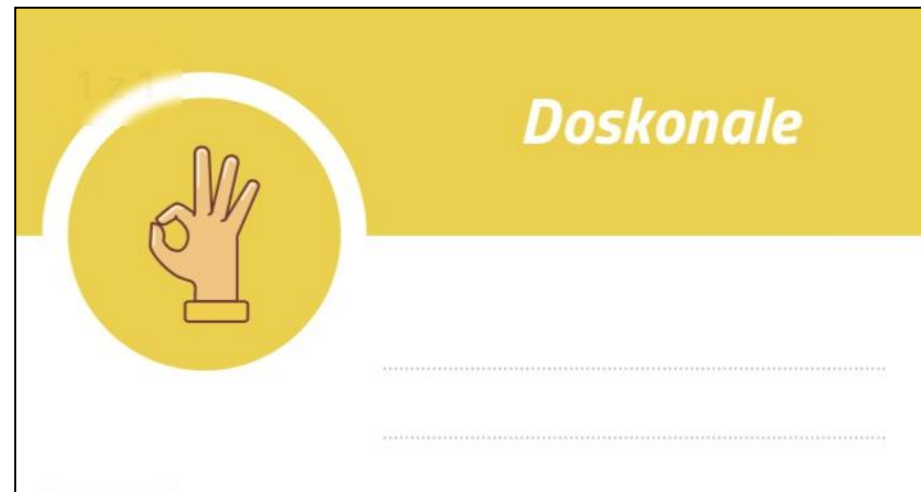


Grafika przedstawia ikony emocji

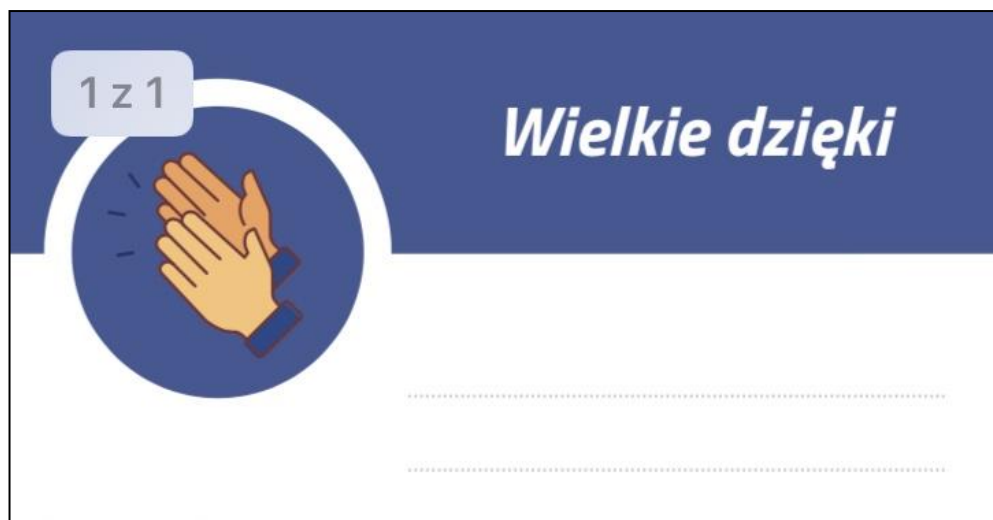
KUDOSY



Grafika przedstawia czerwoną karteczkę z napisem „Dzięki”



Grafika przedstawia żółtą karteczkę z napisem „Doskonale”



Grafika przedstawia niebieską karteczkę z napisem „Wielkie dzięki”



Grafika przedstawia zieloną karteczkę z napisem „Dobra robota”

KIEDY RÓWNOWAGI NA POZIOMIE EMOCJI BRAK...



Zdjęcie przedstawia wodospad.

WYPALENIE ZAWODOWE

poczucie wyczerpania fizycznego, psychicznego i emocjonalnego



Zdjęcie przedstawia wielkie pryzmatyczne źródło w Parku Yellowstone w USA.

SYNDROM ZAWODOWY,
KTÓREGO EFEKTEM JEST
PRZEWLEKŁY STRES
W MIEJSCU PRACY,
KTÓRYM NIE UDAŁO SIĘ
SKUTECZNIE ZARZĄDZIĆ

GŁÓWNE SYMPTOMY WYPALENIA



Zdjęcie przedstawia wyboistą drogę, a w tle drzewa.

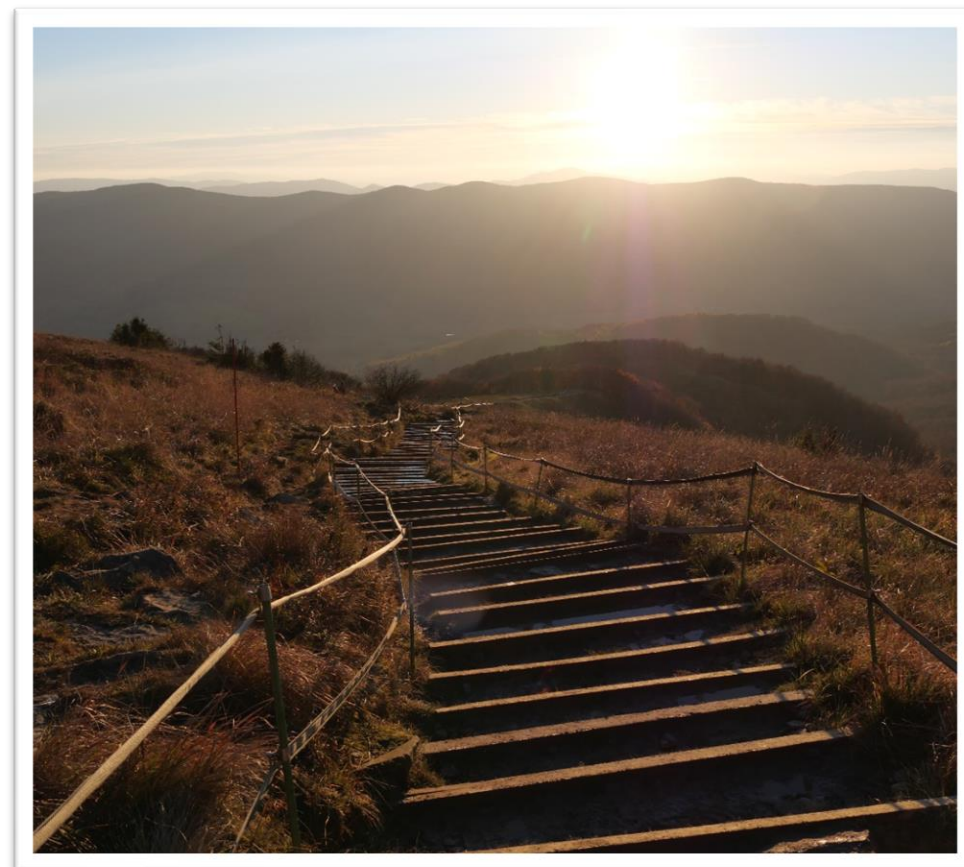
- **POCZUCIE PRZYTŁOCZENIA, WYCZERPANIA I BRAKU ENERGII.**
- **PRZEDŁUŻAJĄCE SIĘ PROBLEMY ZE SNEM.**
- **ZWIĘKSZONY DYSTANS PSYCHICZNY DO WYKONYWANEJ PRACY.**
- **ZWLEKANIE I DŁUŻSZE ZAŁATWIANIE SPRAW.**
- **POCZUCIE BYCIA NIEKOMPETENYM, ZWĄTPIENIE W SIEBIE.**

TRÓJWYMIAROWY MODEL WYPALENIA CHRISTINY MASLACH

WYCZERPANIE EMOCJONALNE

**ZWIĘKSZONY DYSTANS
PSYCHICZNY**

POCZUCIE BRAKU OSIĄGNIĘĆ



Zdjęcie przedstawia schody na górskim szlaku, a w tle intensywne słońce.

DOBRA PRAKTYKA – EDUKOWANIE, WSPIERNIE I ROZWIJANIE SAMOŚWIADOMOŚCI W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Zdjęcie przedstawia kwiat czerwonego maku.

PRZYCZYNY I SKUTKI WYPALENIA

PRZYCZYNY:

- Stres, przeciążenie.
- Wysokie wymagania.
- Brak równowagi.
- Perfekcjonizm.
- Brak możliwości rozwoju/awansu.
- Monotonia zadań.
- Długotrwały staż pracy.
- Presja społeczna.
- Cechy osobowości.
- Kultura organizacyjna.



Zdjęcie przedstawia Park Narodowy Wielkiego Kanionu.

SKUTKI:

- Słaba efektywność.
- Popętnianie błędów.
- Gorsza jakość pracy.
- Prokrastynacja.
- Trudności z kreatywnością.
- Dolegliwości psychosomatyczne.
- Pogorszenie relacji.
- Rosnące poczucie niekompetencji.
- Spadek samooceny.

O STRESIE – PRAWDA CZY FAŁSZ?

Stres jest nam potrzebny w życiu.

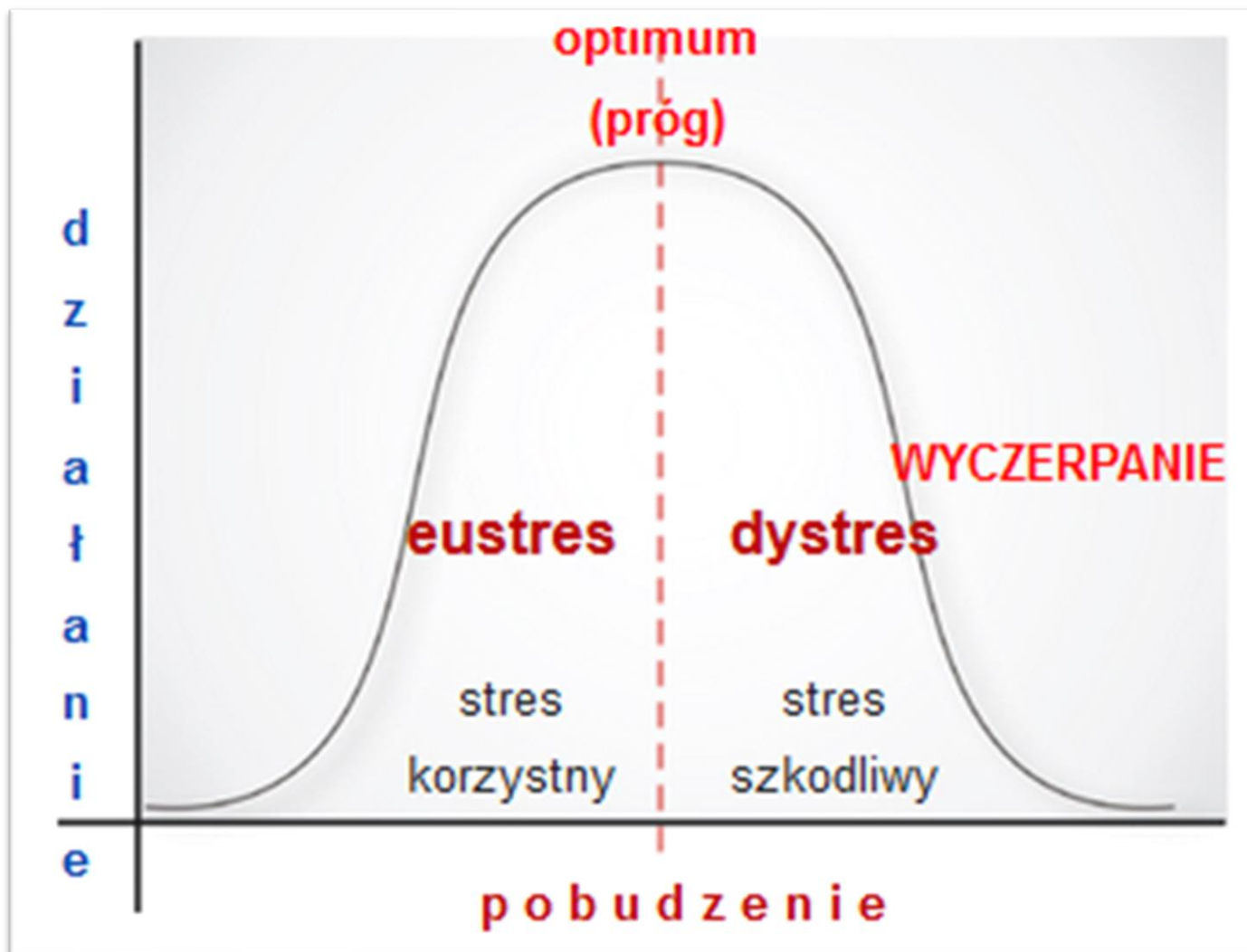
Długotrwały stres może powodować choroby.

Wielu ludzi stwarza swoje własne źródła stresu.

Stres jest charakterystycznym zjawiskiem dla współczesnych czasów.

Wszyscy ludzie reagują na stres w ten sam sposób.

Lęk lub obawa mogą być przyczyną niestrawności.



Zdjęcie przedstawia schemat działania stresu.

FAZY STRESU

Według Selyego stres przebiega w następujących fazach:

- ✓ **Faza alarmowa.** Początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu konfrontacji z sytuacją.
- ✓ **Faza przystosowania (odporności).** Organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresorem. Jeśli organizm poradzi sobie z trudną sytuacją wszystko wraca do normy. W innym wypadku następuje trzecia faza.
- ✓ **Faza wyczerpania.** Stałe pobudzenie całego organizmu (przewlekły stres) prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych, co może prowadzić do chorób.



Zdjęcie przedstawia strumień wodospadu spływający w dół skał.

REAKCJA STRESOWA

Cecha charakterystyczna już dla naszych przodków, której zadaniem jest przygotowanie człowieka do reakcji na zagrożenie.

- Aktywowane są układy wewnętrzne: krwionośny, mięśniowo-szkieletowy, trawienny, nerwowy, odpornościowy.
- Zwiększa się wydzielanie adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu; powoduje to szereg reakcji w ciele, zmniejszanie wrażliwości na ból, przyspieszanie procesów przemiany materii, wzrost wydolności i siły fizycznej.
- Uwaga koncentrowana jest na zagrożeniu (zadaniu).

STRES – REAKCJE W CIELE

- Przyspieszone bicie serca.
- Płytki i szybki oddech.
- Podwyższone tętno.
- Rozszerzone źrenice.
- Zwiększone ciśnienie krwi.
- Podwyższona temperatura ciała.
- Zwiększona aktywność gruczołów potowych.
- Zaczerwieniona skóra.
- Uczucie suchości w ustach.
- Bóle brzucha, niestrawność.
- Napięcie mięśni.
- Mrowienia w nogach i stopach.

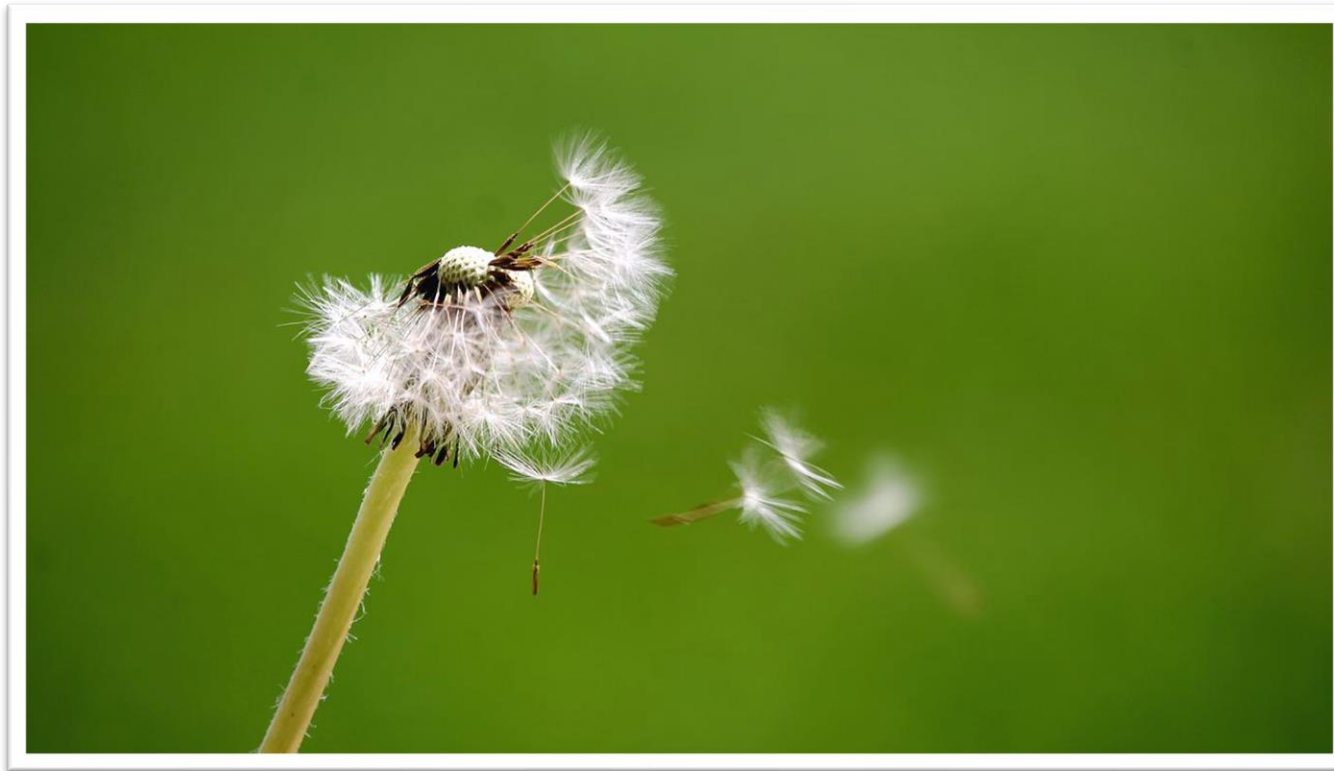
**NAJPROSTSZY, NAJSKUTECZNIEJSZY, NAJBARDZIEJ
PODRĘCZNY I NAJTAŃSZY SPOSÓB
RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
TO...**



Zdjęcie przedstawia wiewiórkę siedzącą na drzewie.

ODDECH

Przeżywane emocje, zwłaszcza te o dużej intensywności, znajdują odbicie w sposobie oddychania, zaburzając jego gładki, nieprzerwany rytm.



Zdjęcie przedstawia na wpół zdmuchniętego mlecza.

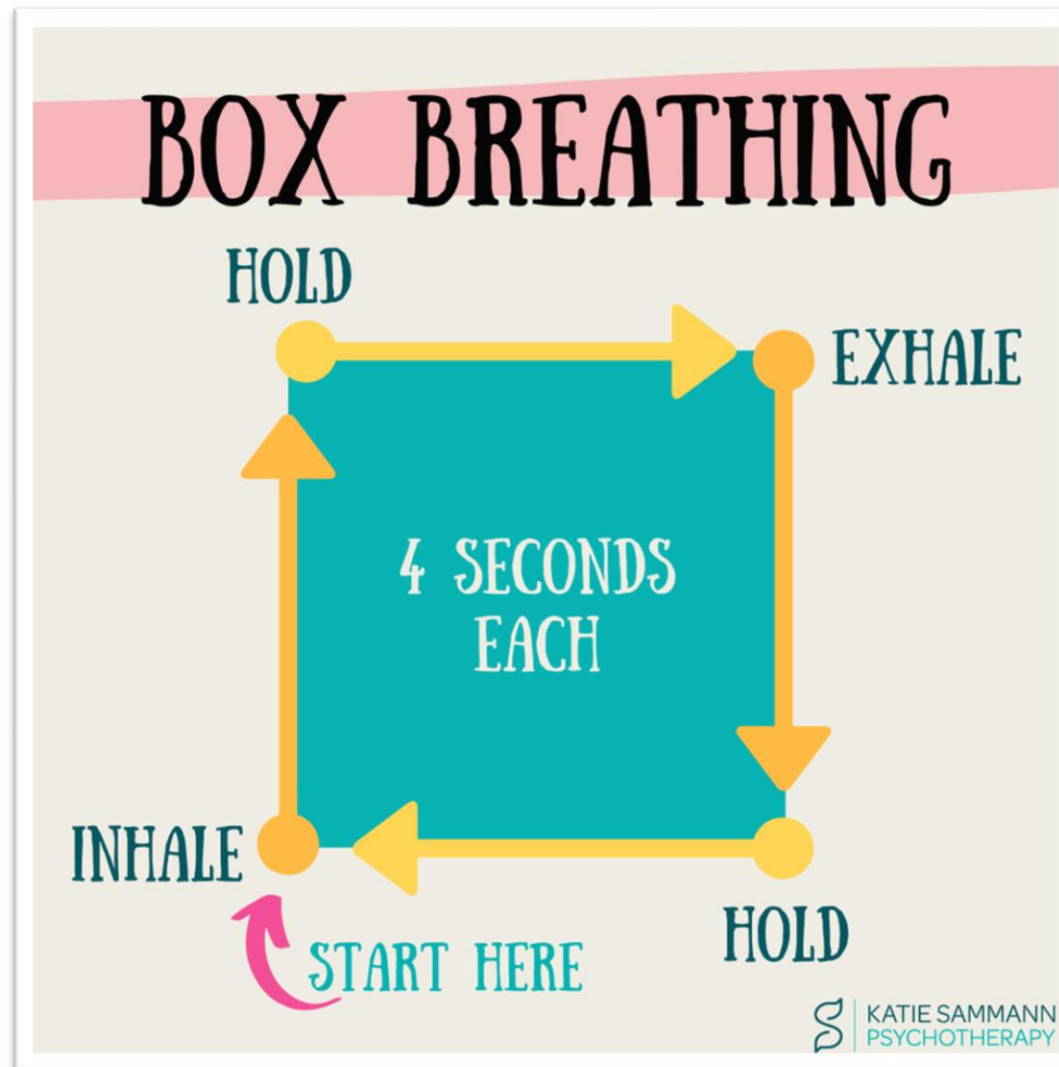
KILKA WSKAZÓWEK O ODDYCHANIU



Zdjęcie przedstawia domek postawiony na morzu na rajskiej plaży.

1. Myśl o swoim oddechu, jak najczęściej kieruj na niego swoją uwagę.
2. Oddychaj przeponą, czyli tak, aby powietrze „napętniało brzuch”.
3. Dbaj o dostęp świeżego powietrza. Dotleniony organizm lepiej funkcjonuje.
4. Oddychaj nosem, jeśli tylko to możliwe.
5. Dbaj o prawidłową postawę ciała. Gdy jesteś zgarbiony, oddech jest płytszy.
6. Ćwicz oddychanie, stosuj wybrane techniki.

ODDECH PUDEŁKOWY



Grafika przedstawia 4-częściowy schemat oddychania.

ODDECH OCEANU



Zdjęcie przedstawia fale oceanu podczas zachodu słońca.

DOBRA PRAKTYKA -ZIELEŃ W ŚRODOWISKU PRACY



Zdjęcie przedstawia leśną trasę wśród drzew.

TECHNIKA DWUBIEGUNOWA

OPTYMIZM OPARTY NA DOWODACH



Zdjęcie przedstawia fragment steru na tle morza.

Z jednej strony pomyśl o swoich mocnych stronach, które pomogą Ci w danej sytuacji a z drugiej – przygotuj się na zagrożenia.

ZATRZYMAJ SIĘ ZASTOSUJ REFOCUS - PRZEKIERUJ UWAGĘ NA INNĄ CZYNNOŚĆ



Zdjęcie przedstawia niewielkiego ptaka siedzącego na łodydze pomarańczowego kwiatu.

DOBRA PRAKTYKA – ZACHĘCANIE DO CZYTANIA KSIĄŻEK – BIBLIOTECZKI FIRMOWE

6 minut czytania książki zmniejsza poziom stresu o 50%



Zdjęcie przedstawia serce stworzone z dwóch stron książki.

DOBRA PRAKTYKA – ARTETERAPIA – PROMOWANIE TWÓRCZOŚCI JAKO SPOSOBU NA INTEGRACJĘ I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

**TWORZENIE
KOLAŻY**

**PISANIE:
WIERSZY,
ESEJÓW,
PAMIĘTNIAKA
ITP**

**MALOWANIE:
OBRAZÓW,
GRAFIK ITP**

**ŚPIEW/
TWÓRCZOŚĆ
MUZYCZNA**

**ROBÓTKI
RĘCZNE**

**TWORZENIE
RZEŹBY/
CERAMIKI**

**DRAMA,
PANTOMIMA**

**TANIEC
INTUICYJNY**

FOTOGRAFIA

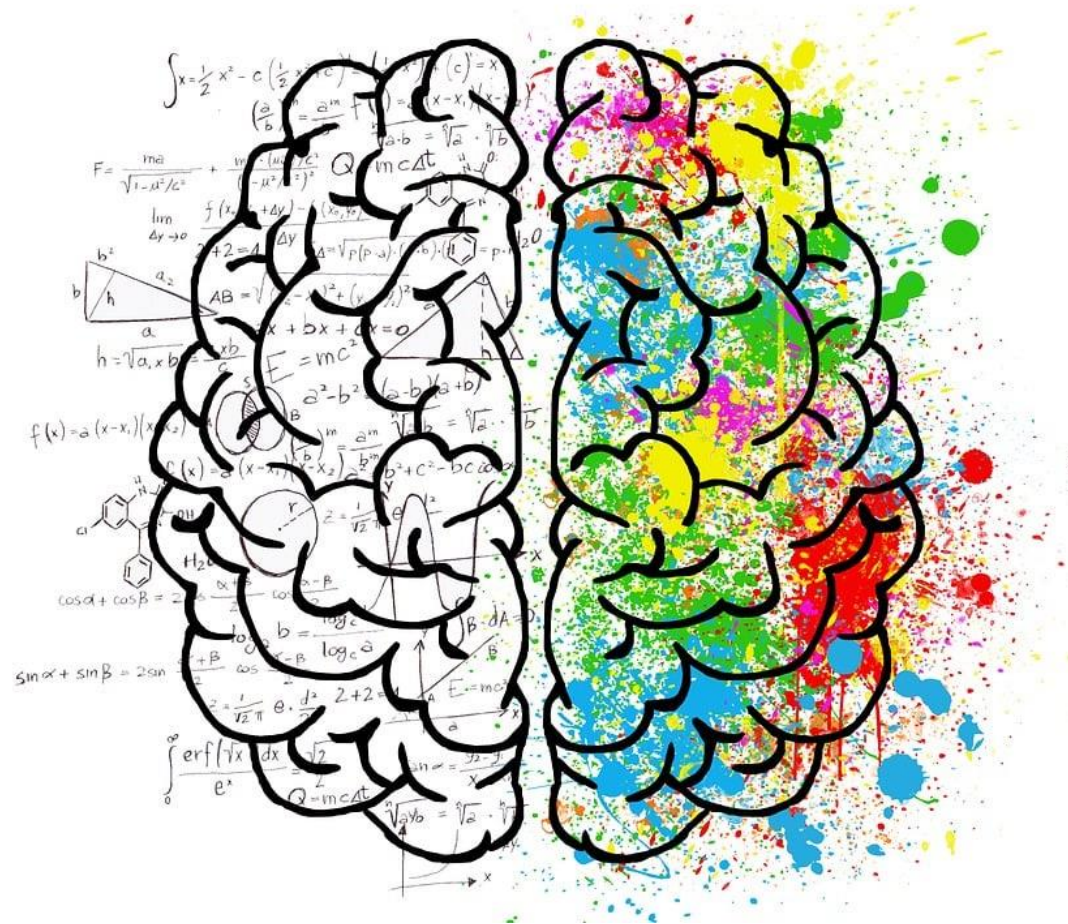




**Będąc pod
wpływem
emocji
patrzymy
na daną
sprawę
jak przez
dziurkę
od klucza.**

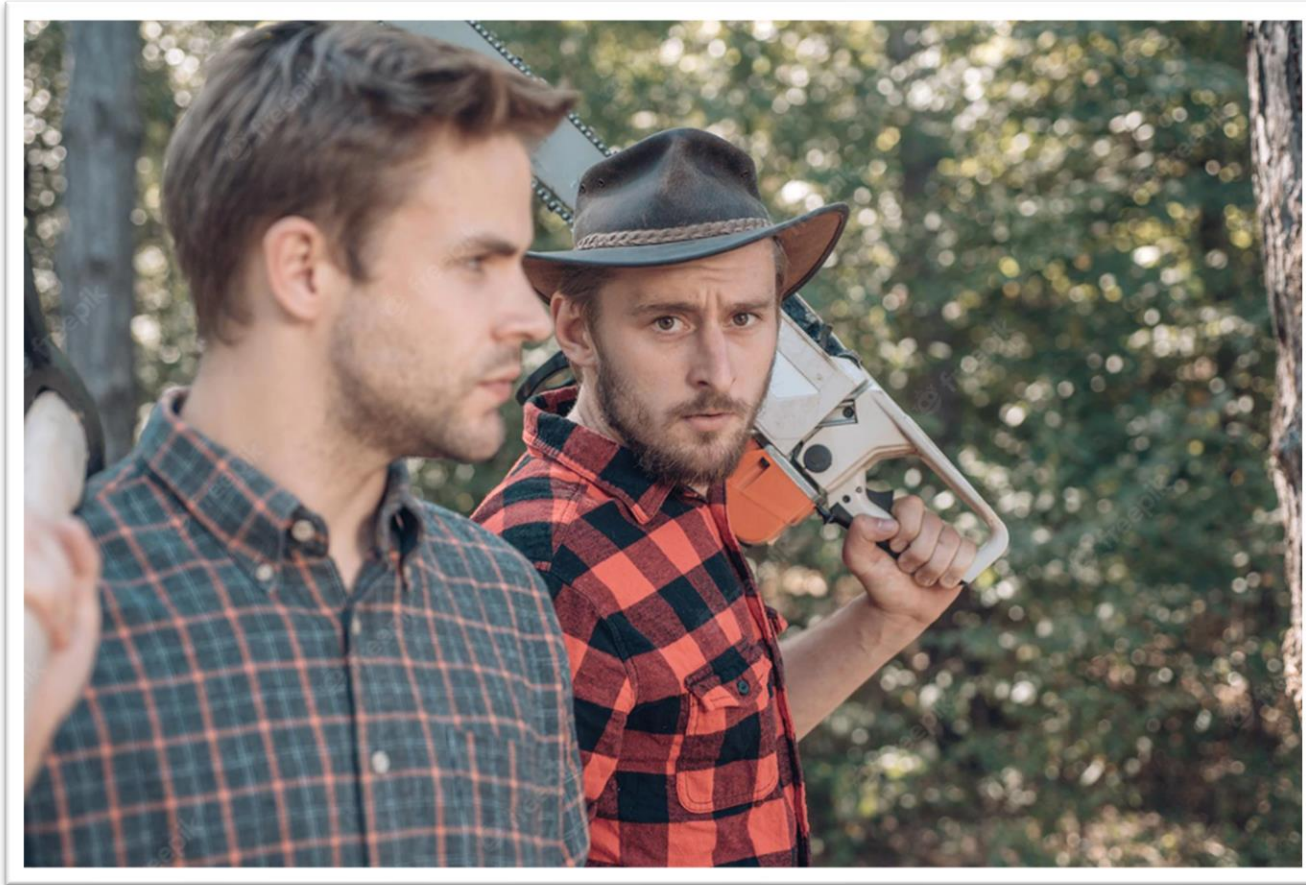
IM WIĘCEJ EMOCJI TYM MNIEJ LOGICZNEGO MYŚLENIA

RÓWNOWAGA NA POZIOMIE UMYSŁU



Grafika przedstawia mózg – lewa półkula jest czarno-biała i pokryta obliczeniami matematycznym, a prawa kolorowymi plamami.

REGULARNE PRZERWY W PRACY TO KONIECZNOŚĆ



Zdjęcie przedstawia dwóch mężczyzn idących przez las, jeden z nich niesie piłę, a drugi siekierę do ścinania drzew.

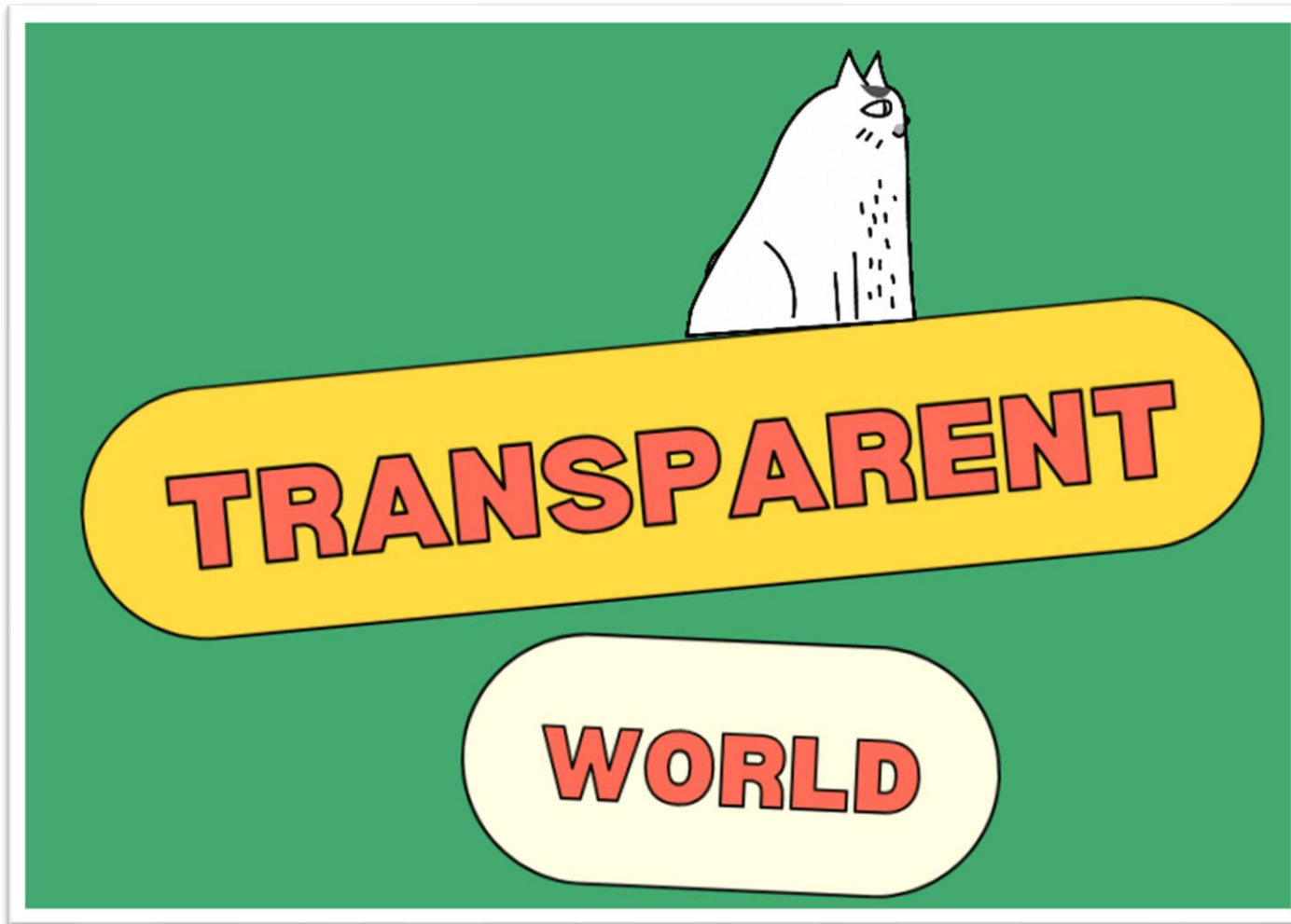
DOBRA PRAKTYKA – TECHNIKA POMODORO



Zdjęcie przedstawia licznik czasu w kształcie pomidora.

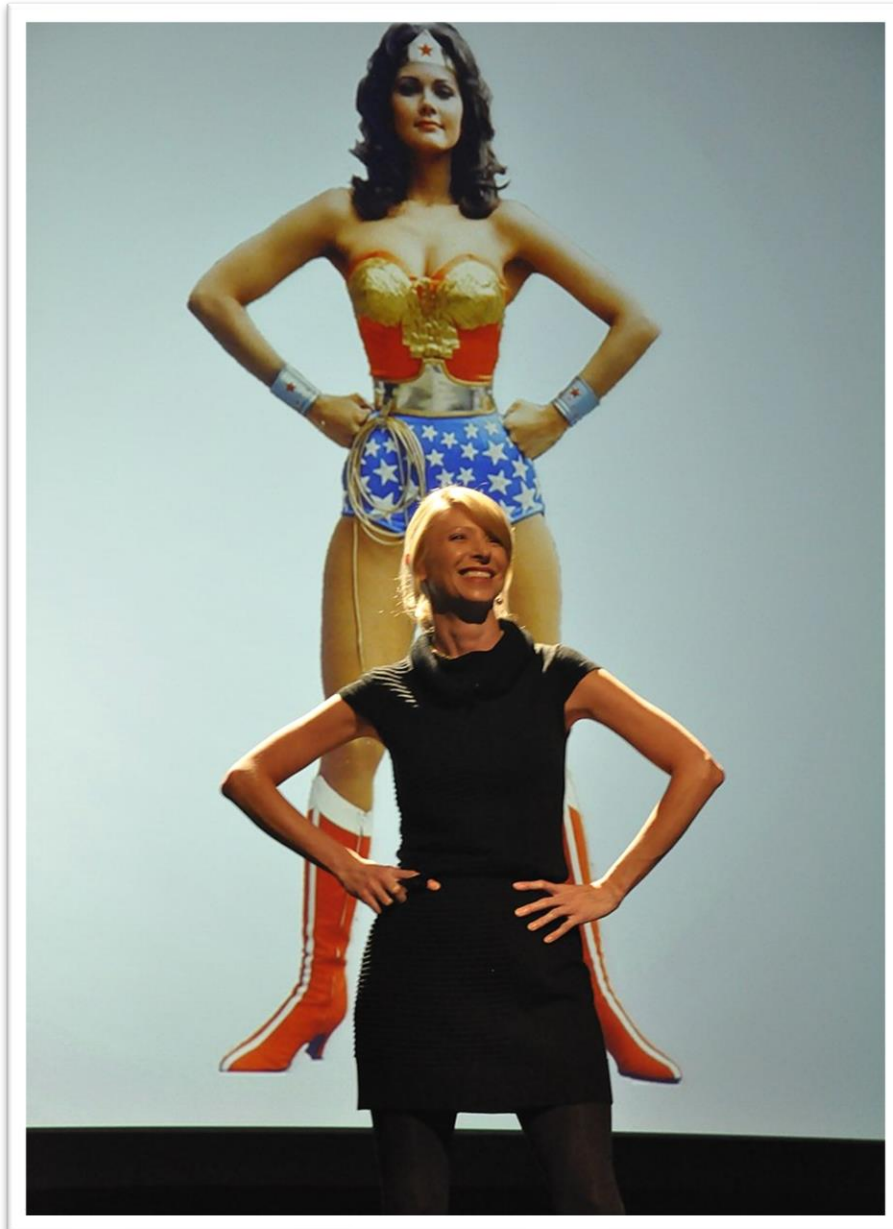
- 25 minut pracy w pełnym skupieniu (tzw. pomodoro).
- Krótka 5 minutowa przerwa.
- Powtarzamy powyższy schemat.
- Po czterech pomodoros – dłuższa przerwa (15 – 30 minut).

DOBRA PRAKTYKA – PREMIOWANIE BYCIA OFF LINE W TRAKCIE URLOPU



Grafika przedstawia kota nad napisem „Transparent World”.

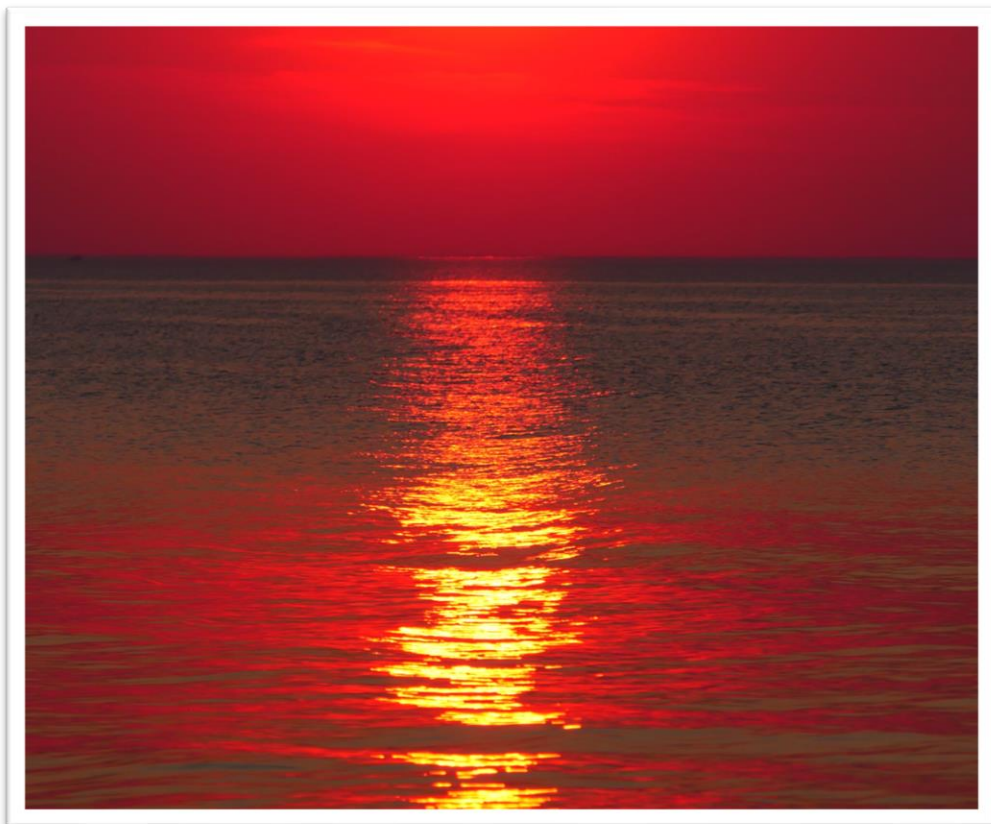
AMERYKAŃSKA PSYCHOLOG AMY CUDDY I JEJ POWER POSE 😊



Grafika przedstawia kobietę z rękami na biodrach na tle postaci Wonder Woman stojącej w tej samej pozycji.

DOBRA PRAKTYKA

- PROMOWANIE REGUŁY 60/40!

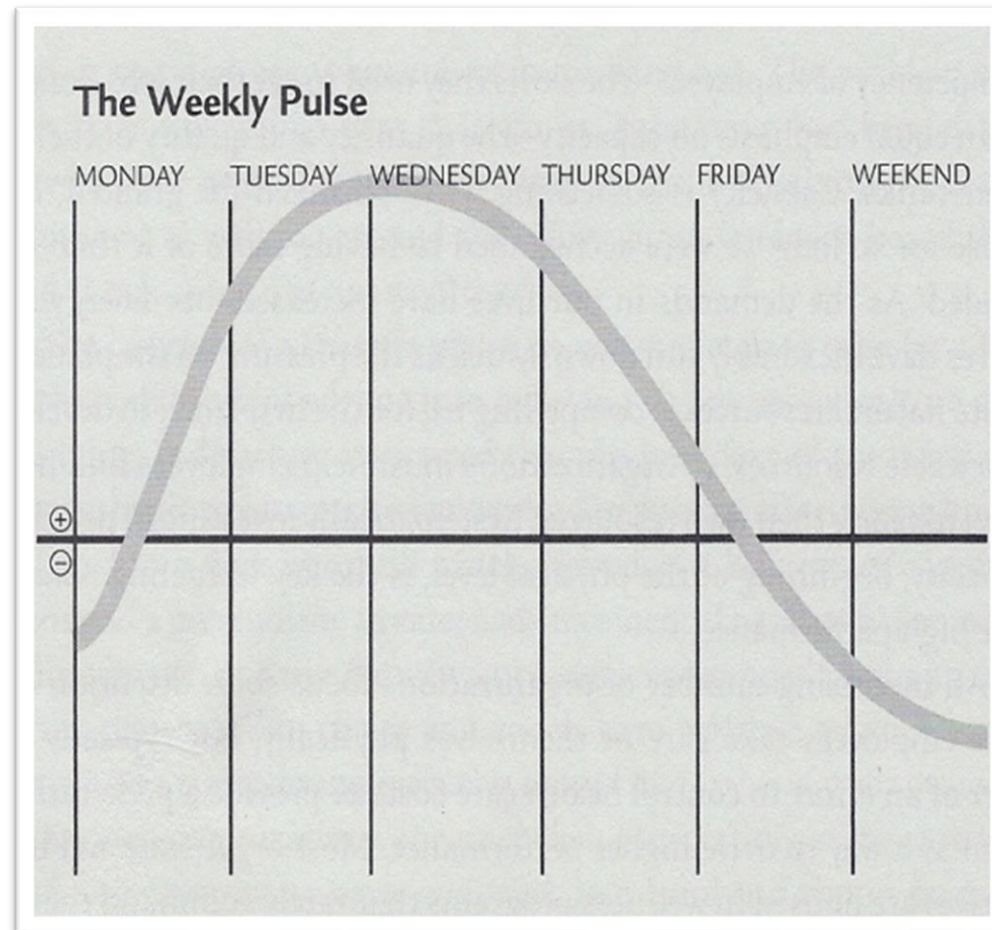


Zdjęcie przedstawia zachód słońca nad morzem.

- 60% - zajęcia zaplanowane.
- 20% - sprawy nieprzewidziane (zakłócenia, nagłe wypadki, awarie).
- 20% - działania spontaniczne i społeczne (niektórzy złodzieje czasu.)

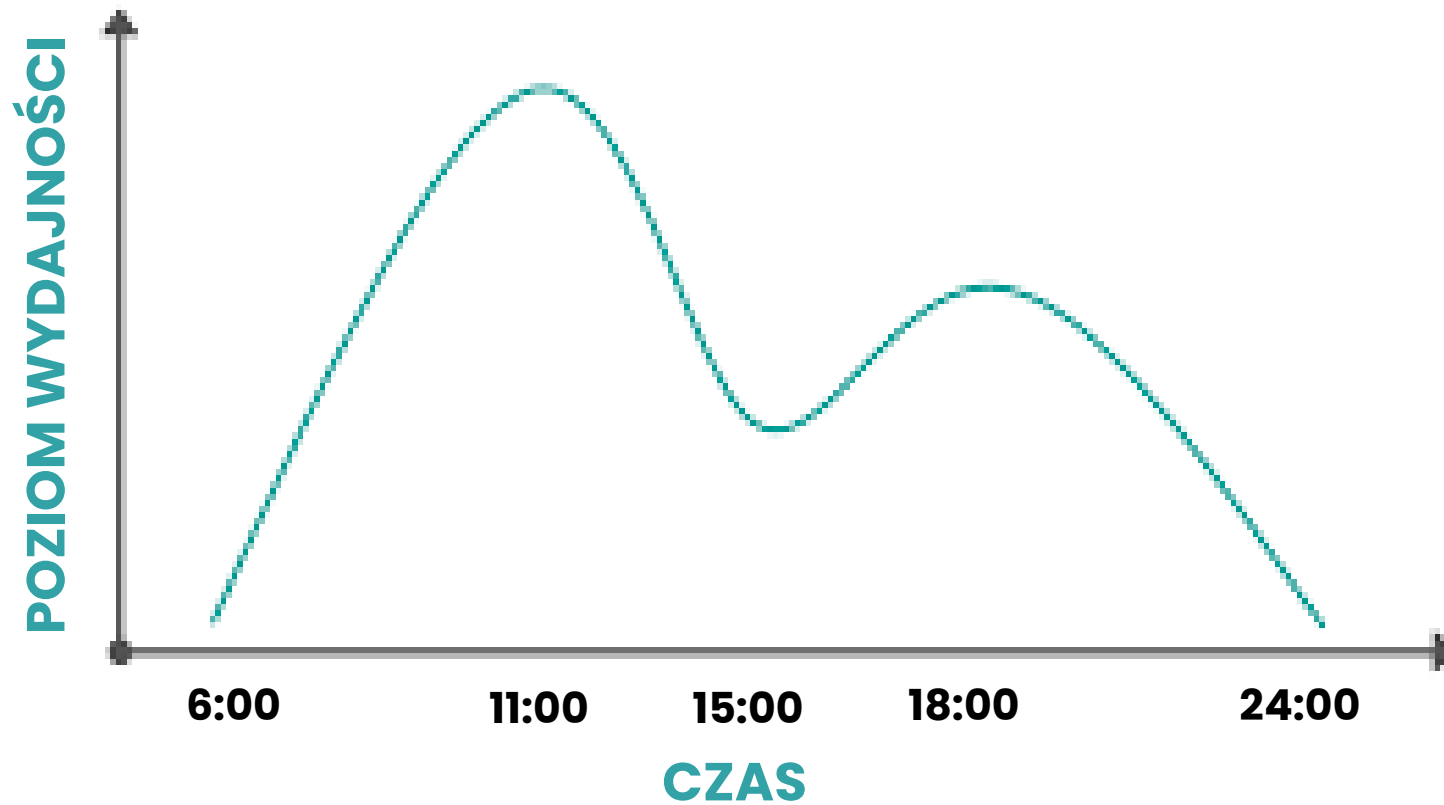
DOBRA PRAKTYKA

– PROMOWANIE PRACY W ZGODZIE Z RYTMEM DNIA I TYGODNIA



Grafika przedstawia schemat rytmu tygodniowego.

RYTM DZIENNY – KRZYWA REFA



Grafika schemat rytmu dziennego – Krzywą Refa.

MULTI ZADANIOWOŚĆ: hit czy mit?



Zdjęcie przedstawia fioletowy kwiat.

MULTITASKING TO MIT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

DOBRA PRAKTYKA – ZACHĘCANIE DO UNIKANIA MULTIZADANIOWOŚCI I GRUPOWANIA ZADAŃ W BLOKI



Zdjęcie przedstawia otoczoną roślinnością zatokę w Tajlandii.

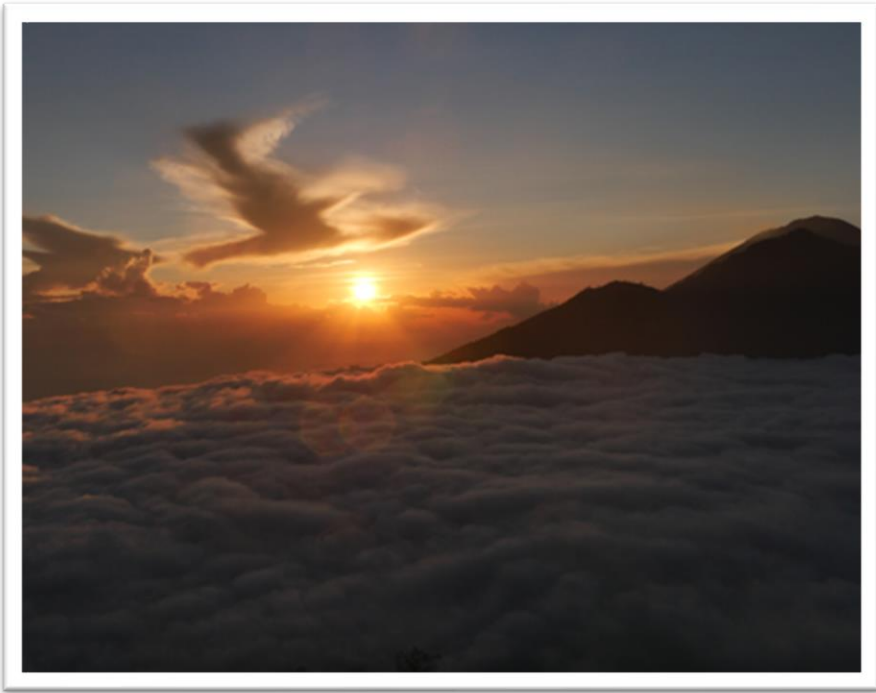


Zdjęcie przedstawia pochylone drzewa na tle zachodzącego słońca.

Wykonywanie kilku czynności jednocześnie powoduje, że:

- Tracimy w sumie więcej czasu.
- Spada jakość naszej pracy.
- Rośnie stres.

NIEZAWODNE SPOSOBY NA WSPOMAGANIE KONCENTRACJI I REGENERACJĘ ENERGII NA POZIOMIE UMYSŁU



Zdjęcie przedstawia chmury oraz górę na tle zachodzącego słońca.

1. Gra na instrumencie muzycznym.
2. Nauka języków obcych.
3. Układanie puzzli.
4. Wykonywanie codziennych czynności inaczej niż zwykle.
5. Nauczenie się na pamięć ulubionej piosenki, wiersza itp.
6. Żonglowanie.
7. Malowanie, rysowanie, robótki ręczne, krzyżówki, sudoku itp.

RÓWNOWAGA NA POZIOMIE DUCHOWOŚCI



Zdjęcie przedstawia wodospad.

**Jaki większy cel stoi za tym co robisz na
co dzień w pracy?**

Co jest dla Ciebie ważne?



Zdjęcie przedstawia fioletowe kwiaty krokusów.

POZOSTAŁE DOBRE PRAKTYKI



Zdjęcie przedstawia niewielkiego ptaka siedzącego na gałęzi.

PRZYKŁADY ROZWIĄZAŃ SYSTEMOWYCH-DOBRYCH PRAKTYK

- Monitoring urlopów.
- Urlopy długoterminowe np. **sabbatical**.
- Prawo do bycia off line – **device free time** (Francja: le droit de la deconnection).
- Kompleksowa opieka psychologiczna.
- Dobre praktyki co do spotkań w tym **praktyka spotkań „w ruchu”**.
- Prywatna opieka medyczna.
- Możliwość pracy z domu.
- Monitoring obciążenia pracą.
- **Wellness organizacyjny (pokój relaksu, nap room itp.)**.
- Dbłość o kompetencje liderów.
- Wprowadzanie otwartej komunikacji- w tym **feedback doceniający**.



Zdjęcie przedstawia rudego kota na tle przyrody zimą.

możliwość wyboru miejsca pracy - hybryda

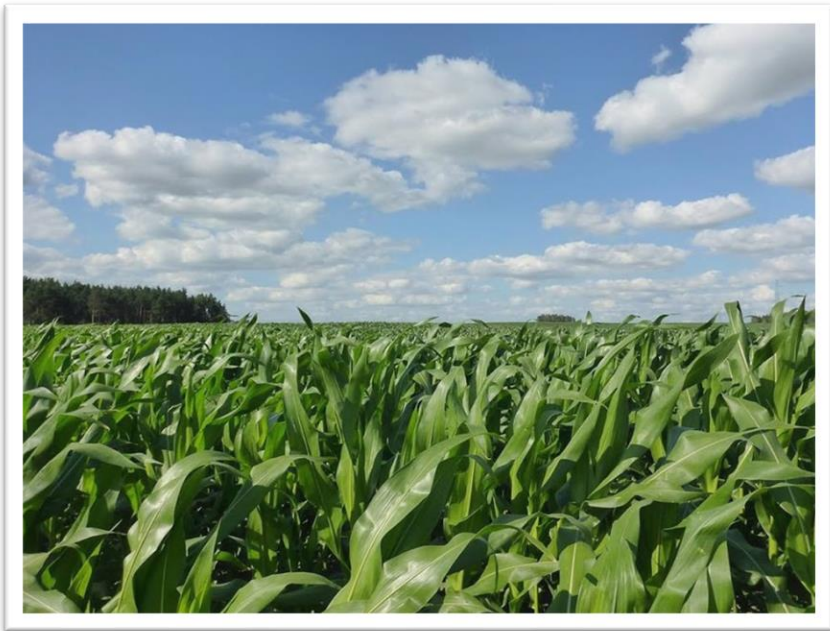
elastyczność godzin pracy

możliwość przychodzenia do pracy z dzieckiem/pupilem

możliwość pracy poza miejscem zamieszkania (workation)

#promowanie zdrowego stawiania granic – „art of saying no”

ROZWIĄZANIA W ZAKRESIE DIVERSITY & INCLUSION



Zdjęcie przedstawia pole kukurydzy pod zachmurzonym niebem.

- ✓ Inkluzywny, włączający język.
- ✓ Promowanie różnorodności w zespołach.
- ✓ Branie pod uwagę pomysłów innych - inkluzywne podejmowanie decyzji
- ✓ Aktywne słuchanie.
- ✓ Celebrowanie i respektowanie różnokulturowych świąt.
- ✓ Edukacja w zakresie przełamywania stereotypów.

JOBCRAFTING CZYLI KSZTAŁTOWANIE PRACY ZGODNIE Z PREFERENCJAMI PRACOWNIKA I MOŻLIWOŚCIAMI PRACODAWCY



Zdjęcie przedstawia starszą kobietę oraz młodszego chłopca siedzących na trawie przed laptopem.

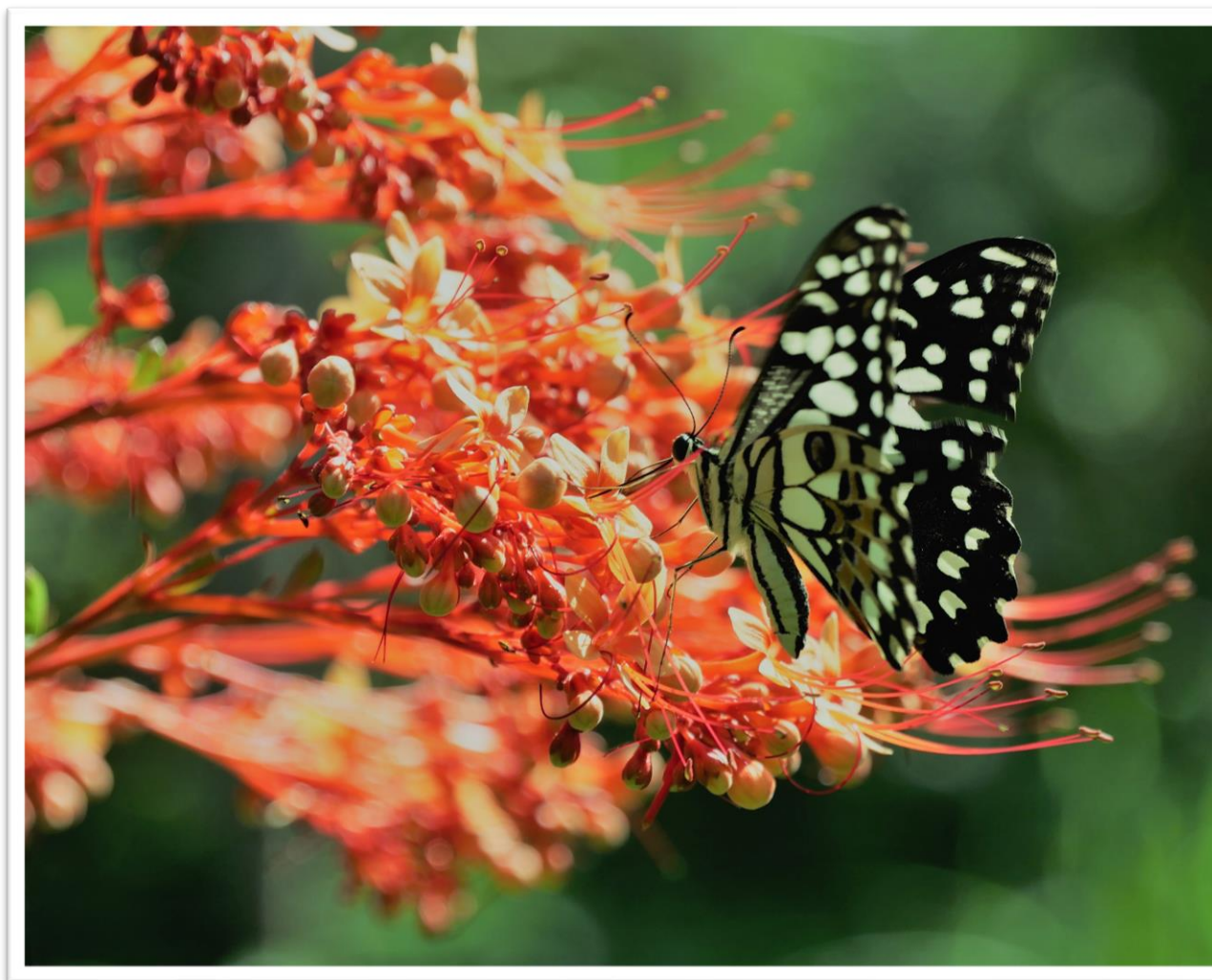
JAKIE ROZWIĄZANIA WSPIERAJĄCE WLB+D&I WPROWADZILIBYŚCIE W WASZYCH ORGANIZACJACH?



Zdjęcie przedstawia Wielkie pryzmatyczne źródło
w Parku Yellowstone w USA.

ZNACZENIE ROZWOJU W ZAKRESIE WLB + D&I

zadbanie o siebie i o relacje z innymi



Zdjęcie przedstawia motyla siedzącego na pomarańczowej roślinie.

ZARZĄDZANIE RÓŻNORODNOŚCIĄ



Zdjęcie przedstawia tory kolejowe w lesie.

RÓŻNORODNOŚĆ POKOLENIOWA

- ❑ BABY BOOMERS – urodzeni w latach 50 i 60 (1946–1964)
- ❑ POKOLENIE X – urodzeni pod koniec lat 60 i w latach 70 (1965–1980)
- ❑ POKOLENIE Y – urodzeni po 81 roku i na początku lat 90 (1981–1995)
- ❑ POKOLENIE Z – urodzeni po 1995 r.



Grafika przedstawia trzy osoby.

GLOBALIZACJA POLSKIEGO RYNKU PRACY



- **6% pracowników to cudzoziemcy.**
- **(Ukraina, Białoruś, Gruzja, Indie, Filipiny, Nepal).**

MYŚLENIE – nastawienie na zadania

CIERPLIWY

DOMINUJĄCY

**PERCEPCJA –
introwersja,
bierność**

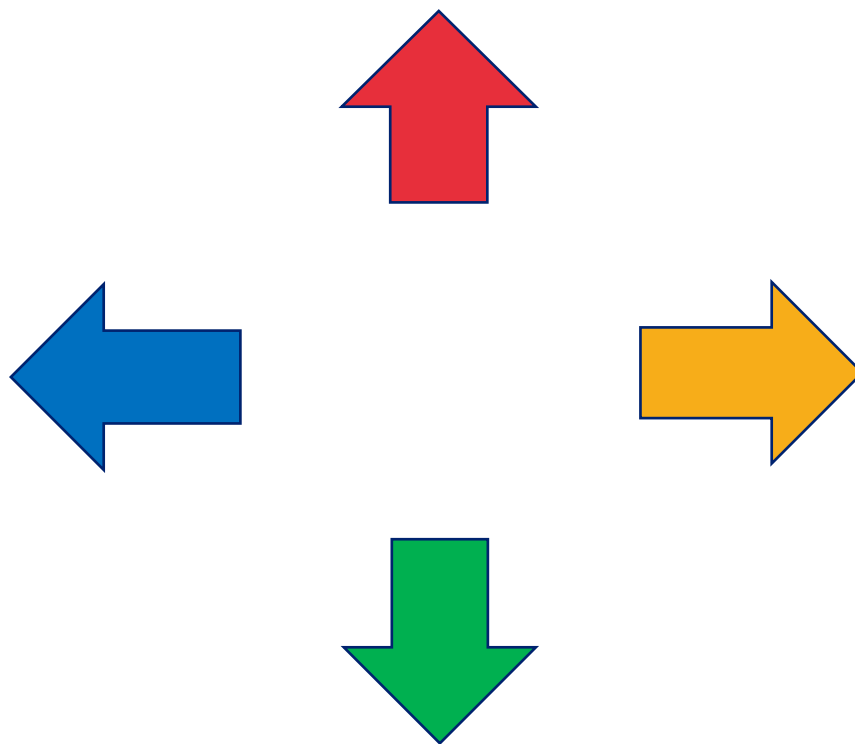
STABILNY

INSPIRUJĄCY

**INTUICJA –
ekstrawersja,
aktywność**

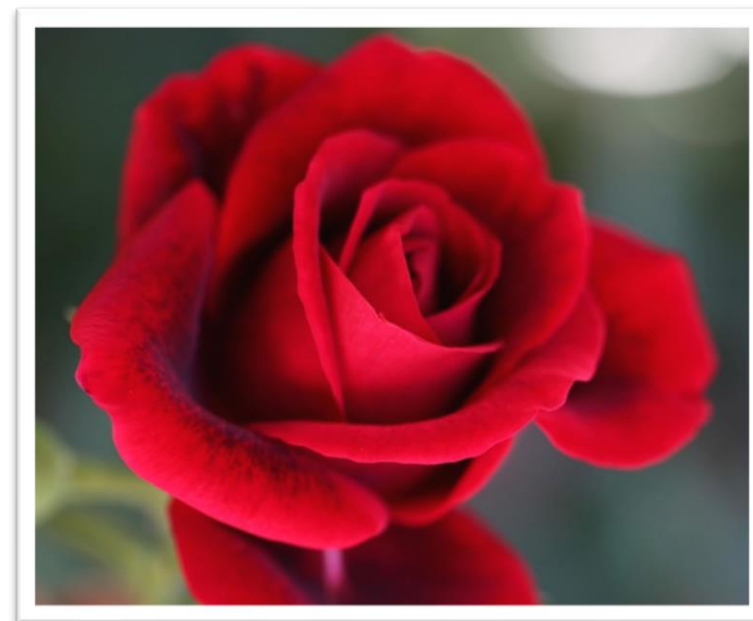
UCZUCIE – nastawienie na relacje

ZAPRASZAM DO WYPEŁNIENIA TESTU



Styl dominujący – D

- Łatwo podejmuje decyzje.
- Konkretny.
- Lubi rywalizację.
- Wymagający.
- Niezależny.
- Skoncentrowany na sobie.
- Odważny.
- Lubi wyzwania.
- Chce mieć wpływ.
- Obdarzony silną wolą.
- Ambitny.
- Zdecydowany i skuteczny.
- Nieustępliwy.



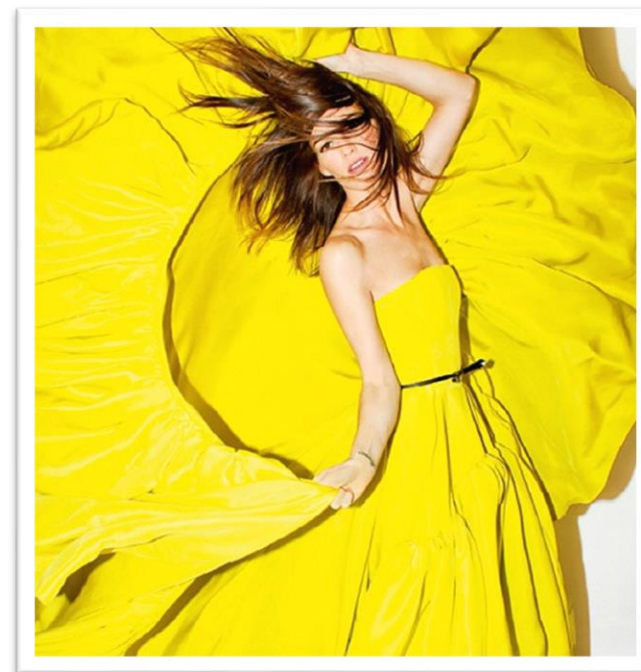
Zdjęcie przedstawia czerwoną różę.

Pod presją:

- Niewzruszony.
- Bezceremonialny.

Styl inspirujący - I

- Towarzyski.
- Lubi rozmawiać, ekspresyjnie gestykuluje.
- Uwielbia dużo mówić.
- Otwarty.
- Dusza towarzystwa.
- Pełen entuzjazmu i energii.
- Perswazyjny.
- Twórczy.
- Inspiruje.
- Unika izolacji.
- Działa pod wpływem chwili.
- Swobodny, ceni sobie niezależność.



Zdjęcie przedstawia kobietę w żółtej sukience.

Pod presją:

- Niezorganizowany.
- Chaotyczny.
- Nie przywiązuje uwagi do detali.

Styl stabilny – S

- Spokojny, opanowany.
- Ostrożny, cierpliwy.
- Dobry słuchacz.
- Wzbudza zaufanie.
- Skromny.
- Ceni bezpieczeństwo.
- Oddany, lojalny.
- Preferuje rozmowy 1:1
- Ceni dobrą atmosferę.
- Poszukuje harmonii w relacjach.
- Lubi pomagać innym.



Zdjęcie przedstawia dwa zielone domy.

Pod presją:

- Zbyt ustępliwy.
- Nie lubi zmian.
- Obawia się utraty stabilizacji.

Styl cierpliwy - C

- Dokładny.
- Przestrzega zasad.
- Sumienny.
- Logiczny.
- Ostrożny.
- Formalny.
- Zdyscyplinowany.
- Uporządkowany, pedantyczny.
- Potrzebuje czasu.
- Zwraca uwagę na szczegóły.

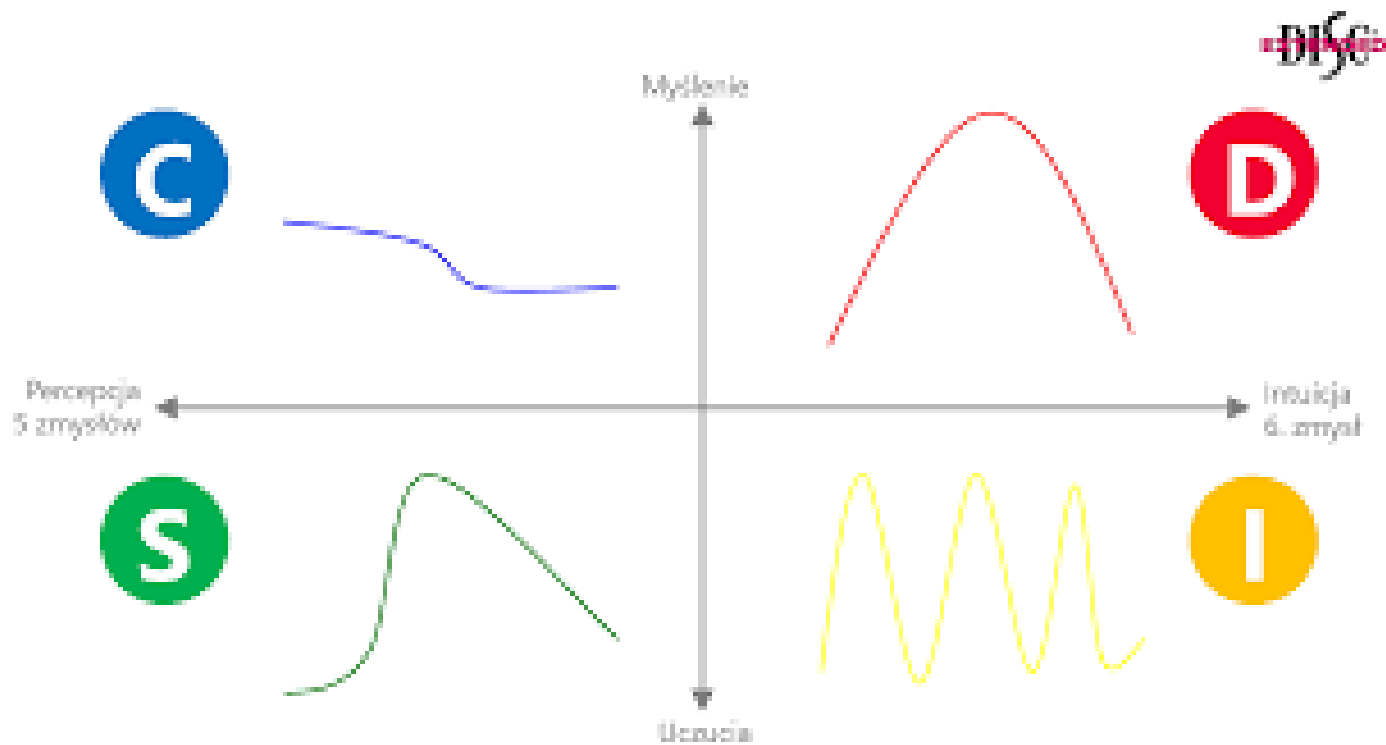


Zdjęcie przedstawia mężczyznę w niebieskiej koszuli przeskakującego przez niebieskie kręgi.

Pod presją:

- Przesadnie krytyczny.
- Drobiazgowy.
- Zbyt detaliczny.

Style osobowości a stres i wypalenie



Grafika przedstawia schemat modelu kolorów osobowości DISC.



Grafika przedstawia kolorowe M&M's.

PODSUMOWANIE



Zdjęcie przedstawia pochylone drzewa na tle zachodzącego słońca.

JAKIE NARZĘDZIA CHCESZ WDROŻYĆ PO DZISIEJSZYM SZKOLENIU/ Z KTÓRYCH CHCESZ SKORZYSTAĆ? CO ZABIERASZ ZE SOBĄ?

PROMOWANIE
AKTYWNOŚCI
FIZYCZNYCH

DODATKOWE
URLOPY I DNI
WOLNE

WSPARCIE I
EDUKACJA-
ZDROWIE
PSYCHICZNE

EDUKACJA-
RADZENIE
SOBIE ZE
STRESEM

INFORMACJA
ZWROTNA -
DOCENIANIE

PROMOWANIE
RÓŻNORODNO
ŚCI

PROMOWANIE
NARZĘDZI
EFEKTYWNOŚCI

PRAWO DO
BYCIA OFF
LINE

PRAKTYKA
SPOTKAŃ W
RUCHU

NIESPODZIANKA NA KONIEC 😊



Zdjęcie przedstawia wiewiórkę.

1



2



3



4



5



A



B



C



D

1**2****3****4****5**

A ZA DWADZIEŚCIA LAT
BĘDZIESZ BARDZIEJ
ŻAŁOWAŁ TEGO,
CZEGO NIE ZROBIŁEŚ
NIŻ TEGO, CO
ZROBIŁEŚ.

W ŻYCIU NIE CHODZI
O CZEKANIE AŻ
BURZA MINIE, CHODZI
O TO BY NAUCZYĆ
SIĘ TAŃCZYĆ W
DESZCZU.

CELEM NIE JEST BYCIE
LEPSZYM OD KOGOŚ
INNEGO, LECZ BYCIE
LEPSZYM OD TEGO,
KIM SAMEMU BYŁO
SIĘ WCZEŚNIEJ.

ODWAGA TO
PANOWANIE NAD
STRACHEM, NIE BRAK
STRACHU.

ODPOCZNIJ. POLE,
KTÓRE ODPOCZĘŁO
WYDAJE PIĘKNY
PLON.

B NIE LICZ DNI. SPRAW
BY TO DNI SIĘ LICZYŁY.

PODEJŚCIE JEST TĄ
MAŁĄ RZECZĄ, KTÓRA
ROBI DUŻĄ RÓŻNICĘ.

TWOJE MYŚLI
TWORZĄ TWOJĄ
RZECZYWISTOŚĆ.

NIGDY NIE REZYGNUJ
Z CELU TYLKO
DLATEGO, ŻE JEGO
OSIĄGNIĘCIE
WYMAGA CZASU.
CZAS I TAK UPŁYNIJE.

JEST WIĘCEJ DO
PRZEŻYCIA NIŻ PO
PROSTU ZWIĘKSZANIE
PRĘDKOŚCI.

C NIC NIE TWORZY
PRZYSZŁOŚCI TAK
JAK MARZENIA.

JEŚLI SZUKASZ
OSOBY, KTÓRA MOŻE
ODMIENIĆ TWOJE
ŻYCIE, SPÓJRZ W
LUSTRO.

SĄ DWA SPOSOBY
PRZEJŚCIA PRZEZ
ŻYCIE. JEDEN JAKBY
NIC NIE BYŁO CUDEM
I DRUGI JAKBY
CUDEM BYŁO
WSZYSTKO.

WYOBRAŹNIA JEST
WAŻNIEJSZA OD
WIEDZY. WIEDZA JEST
OGRANICZONA.

STATEK STOJĄCY W
PORCIE JEST
BEZPIECZNY ALE NIE
PO TO BUDUJE SIĘ
STATKI BY STAŁY W
PORTACH.

D SZCZĘŚCIE NIE JEST
CZYMŚ, CO
PRZYCHODZI
GOTOWE. ONO
PRZYCHODZI Z
TWOICH WŁASNYCH
DZIAŁAŃ.

NIE OCENIAJ DNIA PO
TYM JAKIE ZEBRAŁEŚ
ŻNIWO. SĄDŹ PO
ZAIARNACH, JAKIE
SIEJESZ.

TYLKO W CIEMNOŚCI
MOŻESZ ZOBACZYĆ
GWIAZDY.

NIE NASTAWIAJ SIĘ
NA KŁOPOTY LUB
ZMARTWIENIA, KTÓRE
MOGĄ SIĘ NIGDY NIE
WYDARZYĆ.
OTACZAJ SIĘ
BLASKIEM SŁOŃCA.

BĄDŹ DOBREJ MYŚLI
BO PO CO BYĆ ZŁEJ.

Ankieta ewaluacyjna po szkoleniu

27 sierpnia 2024 r.



Grafika przedstawia kod QR do ankiety ewaluacyjnej po szkoleniu.



@humanskillsszkolenia



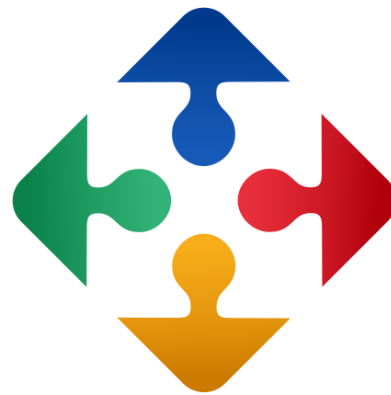
@humanskills_we_make_you_grow



@humanskills



**ODWIEDŹ TEŻ
NASZE
SOCIAL MEDIA!**



Human Skills

We Make You Grow

**DZIĘKUJĘ
ZA UWAGĘ**

ul. Widok 18/2, 00-023 Warszawa
Tel. : (22) 224 21 96 E-mail: biuro@humanskills.pl