



WEBINARY I WARSZTATY, KTÓRE DAJĄ WARTOŚĆ

Oferta

HEARME

Mental Health Policy w firmie

Efektem naszych działań powinna być przemyślana, napisana i zaakceptowana Mental Health Policy w Waszej firmie.

Jaki jest jej cel?

Ma chronić zdrowie psychiczne Twoich pracowników i jednocześnie wspierać osoby cierpiące z powodu depresji, stanów lękowych, nerwicy, wypalenia zawodowego i innych chorób.

webinary

Jak prowadzimy?

Chcemy, by po każdym webinarze pracownicy wychodzili z dawką wiedzy i wskazówkami, które można zastosować w swoim życiu od razu.

W czasie webinarów są poruszane kwestie bliskie naszemu życiu zawodowemu i osobistemu.

Każdy webinar kończymy pozytywną informacją, która zainspiruje słuchaczy.

Po spotkaniu dzielimy się prezentacją lub dodatkowymi materiałami.

Informacje organizacyjne

- Mamy gotową pulę tematów oraz możemy opracować je razem z firmą.
- Webinar organizujemy live/nagrywane dla każdej liczby słuchaczy (1-1000+).
- Każdy uczestnik może w każdej chwili zadać pytanie.
- Prowadzimy webinary w języku polskim i angielskim.

KONDYCJA PSYCHICZNA

- Co nam daje zrozumienie emocji?
- Kiedy warto skorzystać z pomocy psychologa?
- Techniki relaksacyjne
- Co to jest odporność psychiczna i jak ją zbudować?
- Zdrowy sen - jak o niego dbać?
- Jak mądrze budować relacje z innymi ludźmi?
- Jak radzić sobie z tym na co nie mamy wpływu?
- Jak rozmawiać o zdrowiu psychicznym?



ROZWÓJ ZAWODOWY

- Jak obudzić w sobie motywację i szybciej dotrzeć do upragnionego celu?
- Po co nam stres i jak go wykorzystać?
- Płonę czy się spalam - jak uniknąć wypalenia zawodowego?
- Jak trenować swoje umiejętności
- Jak nie odkładać zadań w nieskończoność i pracować efektywnie?
- Jak zauważyć i wspierać swoich współpracowników w kryzysie
- Mądry i odważny leader
- Jak feedback ratuje pracę w zespole



COVID-19

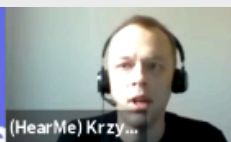
- W naszej firmie był przypadek Covid - jak nie dać się spirali negatywnych emocji?
- Jako opanować stres i lęk związany z Covid-19?
- Jak efektywnie i zdrowo pracować zdalnie?
- Jak dobrze ułożyć relacje w czasie izolacji?
- Pracująca mama, pracujący tata - jak pogodzić pracę zdalną z opieką nad dziećmi?
- Jak znaleźć motywację pracując na home office



Jak zachować właściwą higienę życia w czasie pracy zdalnej?

- #1 Stwórz przestrzeń do pracy
- #2 Zaplanuj czas pracy i odpoczynku
- #3 Ustal reguły z domownikami
- #4 Zadbaj o komunikację
- #5 Buduj zaufanie
- #6 Przygotuj Plan B
- #7 Zadbaj o kondycję fizyczną
- #8 Znajdź "zamienniki"

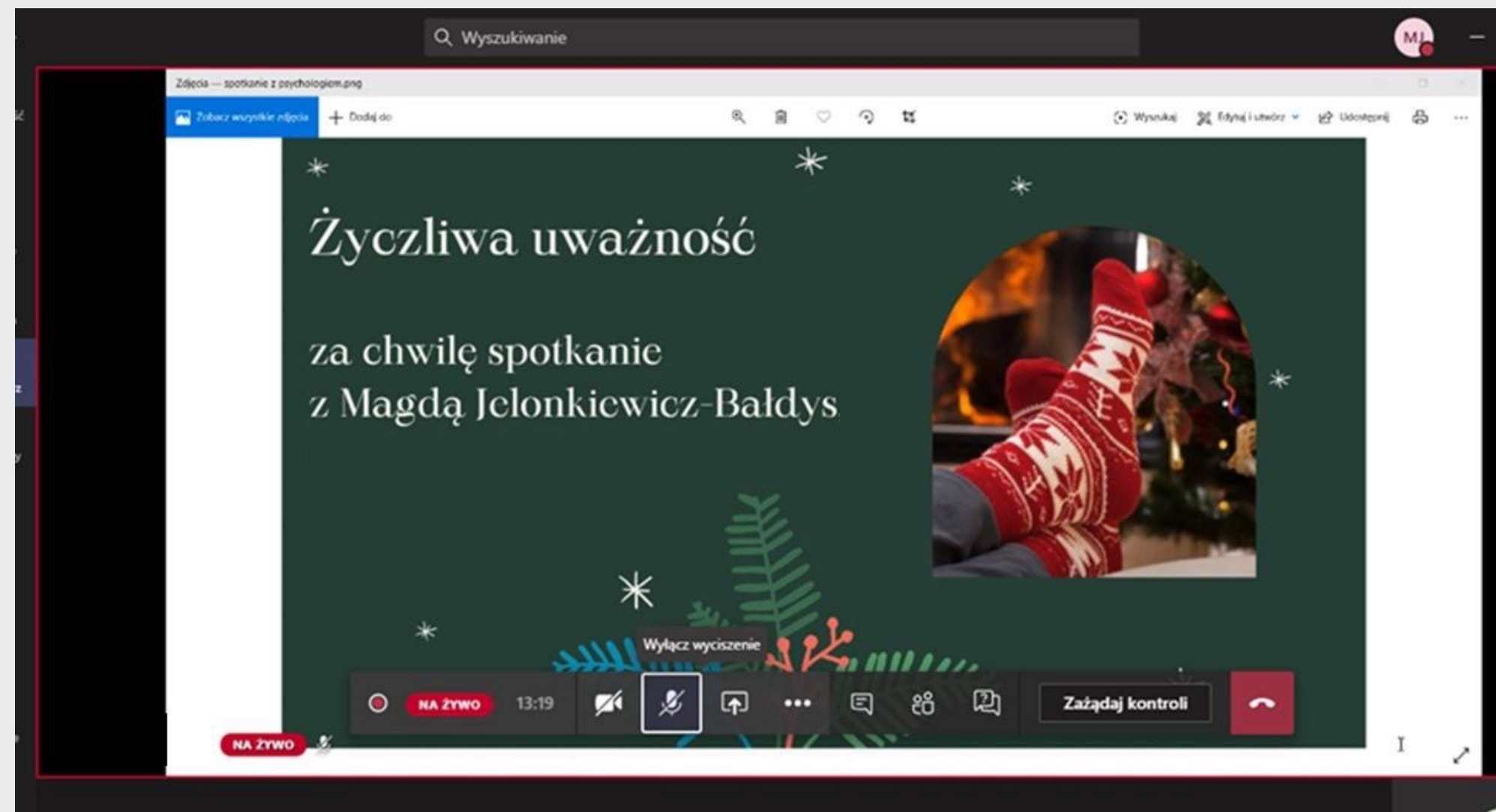
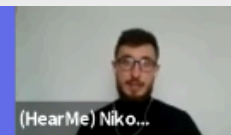
zoom_H



Jak radzić sobie ze stresem w relacji?

- #1 Pozwól emocji przeminąć (a potem działaj)
- #2 Oddychaj!
- #3 Zmień swoje myślenie (test kamery)

zoom_H



warsztaty

Jak prowadzimy?

Przekazujemy praktyczną wiedzę, którą pracownicy nabywają i testują w ramach interaktywnych warsztatów.

Stawiamy na zastosowanie wiedzy w praktycznych sytuacjach.

Prowadzący mają przygotowane scenariusze scenek, które pomagają ćwiczyć daną rolę i zgłębić wiedzę oraz doświadczenie.

Warsztaty prowadzimy offline i online.

Jak to działa?

1. Rozmawiamy o Waszych potrzebach: wybieramy temat/y, które chcemy poruszyć oraz ustalamy cele, które chcemy osiągnąć
2. Przygotowujemy scenariusz warsztatu i akceptujemy go z Wami
3. Organizujemy warsztat: czas, miejsce (offline lub online), listę uczestników oraz wysyłamy ankiety, które badają potrzeby samych uczestników
4. Przeprowadzamy angażujący warsztat

Przykłady warsztatów

- Warsztat dla team liderów: *Pracownik w kryzysie - jak zauważyć i wspierać?*
- Warsztat dla team liderów: *Jak zadbać o wellbeing zespołu?*
- Warsztat dla team liderów: *Jak prowadzić zespół w trudnych czasach?*
- Warsztat dla wszystkich: *Pierwsza Pomoc dla Głowy - kiedy reagować i jak*
- Warsztat: *Zdrowie psychiczne kobiet - Odkrywanie wątpliwości i wewnętrznego krytyka*
- Warsztat: *Zdrowie psychiczne mężczyzn- pogadajmy o emocjach*

mental health days

Przebieg wydarzenia

To wydarzenie to święto naszej głowy!

Poprzez webinary, szkolenia i indywidualne konsultacje przekazujemy pracownikom jak najwięcej wiedzy na temat ich kondycji psychicznej i jak o nią dbać.

W czasie trwania dni Mental Health pracownicy otrzymują edukacyjne newslettery, dostarczamy plakaty oraz posty, które można rozsyłać przez intranet albo zamieszczać na grupie FB.

Na końcu wydarzenia stworzymy razem z pracownikami Mental Health Policy, które podpisuje zarząd firmy.

Informacje organizacyjne

- Czas trwania 1-7 dni
- Może odbywać online, offline i hybrydowo
- Dostarczamy harmonogram zajęć, plan warsztatów, webinarów oraz materiały marketingowe: mailingi, plakaty, posty na Intranet/grupę FB
- Mental Health Policy jest zgodne z zasadami i innymi obowiązującymi dokumentami w firmie

Mailing Headers



**POROZMAWIAJMY
O TWOJEJ KONDYCJI
UMYSŁOWEJ.**



**POROZMAWIAJMY
O TWOIM ZDROWIU.
PSYCHICZNYM**



**JAK RADZIĆ SOBIE
ZE STRESEM
I GO WYKORZYSTAĆ**



**DZIŚ JEST DZIEŃ
WALKI Z DEPRESJĄ**

Przykładowe tematy i opisy webinarów

Warsztaty i Webinary	
Warsztat dla Team Leaderów	Jak reagować i wspierać, gdy ktoś w zespole ma trudności - struktura prowadzenia wspierających rozmów (gotowe wzory z objaśnieniem), czego unikać w rozmowach, blokady komunikacyjne Gordona, po co i jak rozmawiać o emocjach w pracy
Czy trzeba być szalonym, by skorzystać z pomocy psychologa?	Normalizacja zdrowia psychicznego, każdy z nas ma zdrowie psychiczne, stygmatyzacja zachowań, kiedy idziemy do psychiatry, kiedy do psychologa, kiedy do coacha - wprowadzamy aplikację HearMe
Zrozumieć swoje emocje	TBC
Jak radzić sobie ze stresem i go wykorzystać	Ze stresem jest jak z wodą w wannie – ma swój optymalny poziom. Działa mobilizująco, pozwala zebrać siły i wykorzystać zasoby potrzebne do realizacji zadania. Jeśli jest go za dużo lub trwa za długo prowadzi do wyczerpania, problemów zdrowotnych i utraty motywacji. Ze stresem można się zaprzyjaźnić, nauczyć się własnej „instrukcji obsługi”, aby móc go wykorzystywać. Dzięki temu będzie pracował dla nas i na naszych warunkach.

**KAŻDY MA
ZDROWIE
PSYCHICZNE**



**KAŻDY MUSI
O NIE DBAĆ**

**TWOJA
KONDYCJA
PSYCHICZNA**



**JEST TAK SAMO
WAŻNA
JAK FIZYCZNA**

Plakaty/posty przygotowywane na Mental Health Days

BĄDŹ W POBLIŻU



Co czwarta osoba mierzy się z mentalnym wyzwaniem. Kolega czy koleżanka, która jest blisko może wszystko zmienić.

BĄDŹ W POBLIŻU



Co czwarta osoba mierzy się z mentalnym wyzwaniem. Proste pytanie "Jak się trzymasz" może wszystko zmienić.

Nasze osiągnięcia:

+10k

Pracowników odbyło
nasze webinary
i warsztaty.

4.5/5

Średnia ocena naszych
webinarów
i warsztatów
wystawiona przez
uczestników.

73%

Pracowników poczuła
się lepiej po naszych
webinarach
i warsztatach.

Porozmawiajmy



michal@hear.me.pl



+48 505 106 756



<https://hear.me.pl/>

