kod szkolenia: HR-Uczelnie / Dobrostan

Dobrostan pracowniczy jako filar skutecznego zarządzania w środowisku akademickim

Zmieniające się realia pracy – hybrydowe modele funkcjonowania, presja czasu, nadmiar obowiązków oraz dynamiczne środowisko decyzyjne – znacząco wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne kadry zarządzającej oraz zespołów pracowniczych. Dbanie o dobrostan zatrudnionych nie jest już dodatkiem, lecz koniecznością i integralnym elementem strategii zarządzania, wpływającym na efektywność, innowacyjność i zaangażowanie.

Szkolenie koncentruje się na praktycznych aspektach budowania odporności psychicznej, przeciwdziałaniu stresowi, wspieraniu zdrowia oraz wdrażaniu codziennych praktyk uważności (mindfulness). Zajęcia mają charakter uniwersalny – prezentują dobre praktyki możliwe do zastosowania w różnych kontekstach organizacyjnych, z uwzględnieniem specyfiki środowiska akademickiego.

Odbiorcy szkolenia

- kadra zarządzająca uczelni (rektorzy, dziekani, dyrektorzy administracyjni, kierownicy jednostek),
- liderzy zespołów dydaktycznych, naukowych i administracyjnych,
- osoby odpowiedzialne za HR, wellbeing i strategię organizacyjną,
- wszyscy pracownicy uczelni zainteresowani rozwijaniem kultury dobrostanu.

Korzyści

-
-
- Zrozumienie znaczenia dobrostanu psychofizycznego jako czynnika skutecznego i odpowiedzialnego zarządzania w środowisku uczelni.
- Nauka rozpoznawania objawów przeciążenia i wypalenia zawodowego wśród pracowników naukowych, dydaktycznych i administracyjnych oraz u siebie.
- Zdobycie narzędzi wzmacniających odporność psychiczną i emocjonalną liderów, zespołów akademickich i pracowników uczelni.
- Zdobycie umiejętności wdrażania prostych, codziennych praktyk wspierających zdrowie, równowagę i uważność w pracy akademickiej.
- Rozwinięcie postawy przywództwa opartego na trosce, empatii i sprawczości w relacjach ze społecznością akademicką.
-
-

Program szkolenia

1. Dobrostan jako kapitał strategiczny

– Wprowadzenie do koncepcji dobrostanu – wpływ na efektywność, zaangażowanie, innowacyjność.

Przegląd modeli (PERMA, job crafting, modele odporności psychicznej).

Ćwiczenie: Autoocena stylu zarządzania w kontekście wspierania dobrostanu.

2. Odporność psychiczna lidera i zespołu

– Czym jest odporność psychiczna? Jak ją rozwijać w środowisku niepewności i presji?

Warsztat: Praca z modelem 4C (control, commitment, challenge, confidence).

3. Zarządzanie stresem i dobrostan psychiczny w środowisku akademickim

– Źródła stresu w środowisku pracy, mechanizmy radzenia sobie, budowanie wsparcia systemowego.

Ćwiczenia: Mapowanie stresorów i zasobów – indywidualnych i organizacyjnych.

4. Zdrowie fizyczne jako podstawa odporności organizacyjnej

– Rola snu, odżywiania, ruchu i ergonomii w kontekście funkcjonowania poznawczego i emocjonalnego.

Moduł interaktywny: „Mikronawyki” – wdrażanie małych zmian w rytmie pracy.

5. Mindfulness i samoregulacja jako praktyka codzienna

– Praktyki uważności wspierające koncentrację, elastyczność poznawczą, odporność emocjonalną.

Warsztat: Ćwiczenia oddechowe i praktyka uważności (mindful leadership).

6. Dobrostan zespołowy – jak go wspierać jako lider

– Tworzenie środowiska bezpiecznego psychologicznie. Jak wprowadzać zmiany bez oporu.

Case study + dyskusja: Strategie wdrażania kultury dobrostanu w praktyce zarządczej.

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

-
- Gotowość do autorefleksji i pracy w grupie
- Chęć eksperymentowania z nowymi technikami (np. ćwiczenia oddechowe, krótkie praktyki uważności)
- Nie jest wymagana wcześniejsza wiedza specjalistyczna
-

Czas trwania

2 dni / 16 godzin

Język

Szkolenie: polski
Materiały: polski