

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

1. Dobrostan psychofizyczny w środowisku akademickim – poznasz, jak świadomie wykorzystywać go jako fundament skutecznego i odpowiedzialnego zarządzania.
2. Rozpoznawanie oznak przeciążenia – dowiesz się, jak identyfikować symptomy wypalenia i nadmiernego stresu u siebie oraz wśród pracowników uczelni.
3. Wzmacnianie odporności psychicznej – nauczysz się korzystać z narzędzi wspierających stabilność emocjonalną liderów, zespołów i kadry akademickiej.
4. Mindfulness w codziennej pracy – odkryjesz, jak wdrażać proste praktyki uważności, które wspierają zdrowie, efektywność i równowagę.
5. Przywództwo oparte na empatii – zrozumiesz, jak budować kulturę troski, 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