



Oferta

WEBINARY SEZONOWE MHC

listopad/grudzień 2026

Listopad i grudzień to w naszej kulturze miesiące celebracji, rodzinnych spotkań i podsumowań roku. Dla wielu osób to jednak także czas trudnych emocji: tęsknoty za bliskimi, którzy odeszli, rozmyślań, presji „idealnych świąt” i napięć przy rodzinnym stole. Przygotowaliśmy webinary, które pomagają pracownikom zrozumieć te przeżycia i lepiej sobie z nimi radzić. Poruszamy tematy żałoby, stresu i niepokoju, bo wsparcie w tym okresie szczególnie się liczy.

300+

organizacji w stałej współpracy z MHC

10+

lat doświadczenia

13

webinarów sezonowych



Cennik

Warunki realizacji webinarów Mental Health Center

Działanie	Co zawiera	Cena netto
Webinar online (1,5 h)	- Spotkanie konsultacyjne przed webinarzem (30 min) - Program objęty standardem Mental Health Center + dostosowanie w razie potrzeb - Prowadzenie 1-osobowe — język polski lub angielski (wg ustaleń) - Wykorzystanie platformy MHC (Zoom, Teams) lub platformy klienta - Sesja feedbackowa + omówienie dalszych potrzeb organizacji - Wykorzystanie wizerunku eksperta/ekspertki w zaproszeniach na webinar (foto) - Webinar 90 min (1 h teorii + 30 min Q&A)	5 200 PLN
Dodatkowo (opcjonalnie)	Nagranie webinaru i licencja 2-letnia	2 000 PLN



**TANIEJ
W PAKIECIE**

	Zamów 5 dowolnych webinarów	➔	zapłać za 4
	Zamów 8 dowolnych webinarów	➔	zapłać za 6



**HOT DEAL
KAŻDY WEBINAR
20% OFF**

ZAPŁAĆ ZA WEBINAR **4 160 PLN**

Promocja trwa do końca 2026 roku.
Webinar możesz zrealizować w roku 2027.

Webinary prowadzone przez Michała Śmiałowskiego

Strata – zmiana – żałoba – jak zaakceptować to, czego nie możemy
zmienić



Michał Śmiałowski

Psycholog, psychoterapeuta, interwent
kryzysowy i trener biznesu.

Ukończył 4-letnią Szkołę Psychoterapii Gestalt i Szkolenia Grupowe w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt. Ukończył liczne kursy ze specyfiki pracy z ludźmi w różnych paradygmatach psychologicznych. Posiada 17-letnie doświadczenie w pracy z ludźmi jako psycholog, psychoterapeuta i trener. Przez wiele lat pracował w służbie zdrowia i interwencji kryzysowej. Prowadził psychoterapię indywidualną i par, a także grupy terapeutyczne dla młodzieży i „młodych dorosłych”. Pracował również z osobami doświadczającymi przemocy domowej.

WEBINAR

Niewypowiedziana strata – o żałobie, której nikt nie widzi

Nie każda strata jest publicznie rozpoznawana i opłakiwana – dotyczy to na przykład rozstania, utraty pracy czy zdrowia, odejścia zwierzęcia lub relacji z kimś, kto wciąż żyje. Taka żałoba bywa niewidoczna dla otoczenia, które nie widzi powodu do wsparcia, a sama osoba często wstydi się swojego cierpienia. W okresie świątecznym brak kogoś lub czegoś staje się szczególnie odczuwalny. Webinar pokazuje, jak rozpoznawać niewidzialną żałobę u siebie i innych oraz jak okazywać wsparcie bez oceniania i pocieszania „na siłę”.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, czym jest żałoba nieuznana społecznie i dlaczego trudno ją wyrażać.
- Umiejętność rozpoznawania niewidzialnej straty u siebie i współpracowników.
- Wiedza o tym, jak wspierać osobę w żałobie, nie oceniając i nie bagatelizując jej przeżyć.

AGENDA

- Rodzaje strat, które nie są społecznie opłakiwane.
- Dlaczego niewidzialna żałoba boli i izoluje.
- Jak okres świąteczny wzmacnia poczucie braku.
- Sposoby wspierania siebie i innych bez oceniania i pocieszania „na siłę”.

WEBINAR

Refleksja zamiast presji – jak bezpiecznie i zdrowo podchodzić do końców i podsumowań

Koniec roku skłania do podsumowań, a jednocześnie uruchamia presję: porównywanie się z innymi, rozliczanie z niezrealizowanych planów, poczucie, że „znowu nie zdążyłem”. Zdrowa refleksja różni się od samokrytycznego rozliczania tym, że pozwala wyciągać wnioski bez obwiniania siebie. Webinar pokazuje, jak patrzeć na mijający rok z łagodnością i ciekawością, a nie z poczuciem porażki. Uczestnicy poznają proste sposoby bezpiecznego podsumowywania, które wzmacniają, zamiast obniżać samoocenę.

KORZYŚCI

- Odróżnianie zdrowej refleksji od presji i samokrytycznego rozliczania.
- Zrozumienie, dlaczego końce i podsumowania wywołują napięcie.
- Praktyczne sposoby bezpiecznego patrzenia na rok, który mija.

AGENDA

- Dlaczego koniec roku uruchamia presję i porównywanie się z innymi.
- Refleksja a samokrytyka – gdzie leży różnica.
- Jak podsumowywać rok, nie obniżając poczucia własnej wartości.
- Proste ćwiczenia podsumowania, które wspierają, a nie obciążają.

WEBINAR

Samotność w tłumie

Można być otoczonym ludźmi – na spotkaniach, w pracy, w rodzinie – i mimo to czuć się niezrozumianym i osamotnionym. Samotność nie zależy od liczby kontaktów, lecz od jakości połączenia z innymi i poczucia, że ktoś nas naprawdę widzi. W okresie świątecznym, gdy wszyscy zdają się spędzać czas razem, to uczucie może się nasilać i być trudne do nazwania. Webinar wyjaśnia, skąd bierze się samotność mimo obecności innych, i podpowiada, jak o nią zadbać u siebie i w zespole.

KORZYŚCI

- Zrozumienie różnicy między byciem samemu a odczuwaniem samotności.
- Rozpoznawanie sygnałów samotności u siebie i współpracowników.
- Pomysły na budowanie bliższych, bardziej autentycznych relacji.

AGENDA

- Czym jest samotność i dlaczego nie zależy od liczby kontaktów.
- Dlaczego można czuć się osamotnionym w grupie, w pracy i w rodzinie.
- Jak okres świąteczny wzmacnia poczucie osamotnienia.
- Sposoby budowania prawdziwego kontaktu i wspierania osób, które się wycofują.

WEBINAR

Jak przetrwać święta i koniec roku i nie zwariować – jak mówić „nie” pędowi końcówki roku i radzić sobie z presją otoczenia

Końcówka roku to kumulacja zadań: domykanie projektów, zakupy, przygotowania, spotkania i oczekiwania innych, by wszystko zdążyć i zrobić „jak trzeba”. Taki natłok prowadzi do przeciążenia, rozdrażnienia i poczucia życia w biegu. Webinar pokazuje, jak rozpoznać moment, w którym pęd zaczyna szkodzić, i jak stawiać granice bez poczucia winy. Uczestnicy poznają praktyczne sposoby mówienia „nie”, ustalania priorytetów i radzenia sobie z presją otoczenia.

KORZYŚCI

- Umiejętność rozpoznawania sygnałów przeciążenia w końcówce roku.
- Praktyczne sposoby mówienia „nie” bez poczucia winy.
- Narzędzia ustalania priorytetów i radzenia sobie z presją otoczenia.

AGENDA

- Skąd bierze się pęd końcówki roku i jak wpływa na samopoczucie.
- Presja otoczenia i własne oczekiwania wobec „idealnych świąt”.
- Granice i asertywność – jak mówić „nie” w pracy i w domu.
- Prosty plan spokojniejszego przejścia przez grudzień.

WEBINAR

Święta bez zranień – jak przetrwać spotkania z rodziną i nie stracić siebie

Rodzinne spotkania przy świątecznym stole łączą bliskość z napięciem: stare konflikty, różnice poglądów, porównywania i uwagi, które ranią, wracają szczególnie łatwo. W takich sytuacjach często staje przed nami pytanie, czy chcemy mieć rację, czy relację. Webinar jest świątecznym wydaniem tematu o tym, jak się różnić i nie niszczyć więzi. Uczestnicy dowiedzą się, jak reagować na prowokacje, zachować spokój i nie stracić siebie w trudnych rozmowach z bliskimi.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, dlaczego rodzinne spotkania tak łatwo uruchamiają napięcia i stare schematy.
- Praktyczne sposoby reagowania na uwagi i prowokacje bez eskalacji konfliktu.
- Umiejętność różnicowania się z bliskimi z zachowaniem relacji i własnych granic.

AGENDA

- Dlaczego przy rodzinnym stole łatwo o napięcia – stare schematy i role.
- Chcesz mieć rację czy relację – o różnicach poglądów w rodzinie.
- Jak reagować na trudne uwagi, pytania i prowokacje.
- Granice i dbanie o siebie podczas spotkań rodzinnych.

WEBINAR

Perfekcjonizm pod choinką – dlaczego próba uszczęśliwienia wszystkich niszczy naszą radość

Idealne dekoracje, trafione prezenty, perfekcyjna kolacja i zadowoleni goście – dążenie do świąt bez skazy sprawia, że zamiast radości czujemy napięcie i zmęczenie. Perfekcjonizm podpowiada, że nasza wartość zależy od tego, czy wszystkim dogadzimy, co jest zadaniem niewykonalnym. Webinar pokazuje, skąd bierze się potrzeba uszczęśliwiania wszystkich i dlaczego odbiera nam przyjemność ze świętowania. Uczestnicy poznają sposoby obniżania wymagań wobec siebie i budowania łagodniejszego podejścia do świąt.

KORZYŚCI

- Zrozumienie mechanizmu perfekcjonizmu i potrzeby dogadzania wszystkim.
- Rozpoznawanie momentu, w którym starania zaczynają odbierać radość.
- Praktyczne sposoby łagodzenia wymagań wobec siebie.

AGENDA

- Perfekcjonizm i potrzeba zadowalania innych – skąd się biorą.
- Dlaczego dążenie do idealnych świąt odbiera nam radość.
- Koszty uszczęśliwiania wszystkich: zmęczenie, żal i frustracja.
- „Wystarczająco dobre święta” – jak obniżyć poprzeczkę i odzyskiwać przyjemność.

WEBINAR

Gdy grudzień nie jest „najpiękniejszym czasem w roku” – o samotności, żałobie i braku relacji w czasie Świąt

Obraz świąt jako czasu ciepła i rodzinnej bliskości kontrastuje z doświadczeniem osób, które w grudniu mierzą się z żałobą, samotnością lub brakiem bliskich relacji. Dla nich święta bywają okresem szczególnie trudnym, wzmacniającym poczucie straty i odstawania od innych. Webinar mówi o tym, że takie uczucia są częstsze, niż się wydaje, i nie świadczą o niczym złym w człowieku. Uczestnicy poznają sposoby wspierania siebie i innych w czasie, gdy święta nie są „najpiękniejszym czasem w roku”.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, dlaczego święta nasilają odczuwanie straty i samotności.
- Większa wrażliwość na osoby, dla których grudzień jest trudny.
- Praktyczne sposoby dbania o siebie i wspierania innych.

AGENDA

- Mit „najpiękniejszego czasu w roku” a realne doświadczenia ludzi.
- Żaloba, samotność i brak relacji w okresie świątecznym.
- Jak rozmawiać z osobą, dla której święta są trudne.
- Sposoby wspierania siebie, gdy bliskich zabrakło lub są daleko.

WEBINAR

Zamiast „New Year, New Me” – łagodne podsumowanie roku i mądre wyznaczanie intencji

Hasło „nowy rok, nowy ja” wywiera presję szybkiej, radykalnej zmiany, a postanowienia noworoczne często porzucamy już po kilku tygodniach, czując rozczarowanie sobą. Zamiast tego warto spojrzeć na minione miesiące z łagodnością i wyznaczyć intencje oparte na wartościach, a nie na poczuciu niedoskonałości. Webinar pokazuje, czym różni się intencja od sztywnego postanowienia i dlaczego ta pierwsza działa trwale. Uczestnicy poznają prosty sposób łagodnego podsumowania roku i planowania kolejnego bez presji.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, dlaczego postanowienia noworoczne tak często zawodzą.
- Umiejętność odróżniania intencji opartych na wartościach od presji „bycia lepszym”.
- Prosty, łagodny sposób podsumowania roku i planowania kolejnego.

AGENDA

- Skąd presja „New Year, New Me” i jak wpływa na samoocenę.
- Dlaczego postanowienia noworoczne często się nie udają.
- Intencja a postanowienie – wyznaczanie kierunku zgodnego z wartościami.
- Łagodne podsumowanie roku – ćwiczenie krok po kroku.

WEBINAR

Sztuka prawdziwego odpoczynku – jak wyłączyć głowę na urlopie świątecznym

Urlop świąteczny często mija pod znakiem przygotowań, spotkań i zobowiązań, a mimo wolnych dni trudno naprawdę odpocząć i „wyłączyć głowę” – myśli wracają do pracy, zadań i niezałatwionych spraw. Prawdziwy odpoczynek wymaga czegoś więcej niż braku obowiązków: pozwolenia sobie na zatrzymanie i uważności na własne potrzeby. Webinar wyjaśnia, dlaczego trudno nam odpoczywać i co sprzyja regeneracji układu nerwowego. Uczestnicy poznają praktyczne sposoby spędzenia wolnego czasu tak, by wrócić do pracy naprawdę wypoczętym.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, dlaczego mimo wolnych dni trudno nam naprawdę odpocząć.
- Praktyczne sposoby odłączania się od pracy i natrętnych myśli.
- Pomysły na zaplanowanie urlopu świątecznego, który regeneruje.

AGENDA

- Dlaczego wolny czas nie zawsze oznacza odpoczynek.
- Myśli o pracy i poczucie winy podczas urlopu.
- Co sprzyja regeneracji ciała i umysłu.
- Jak zaplanować świąteczny urlop, żeby wrócić do pracy wypoczętym.

Webinary prowadzone przez Dr Małgorzatę Wypych

Psychologiczne Halloween – jak ujarzmić swoje strachy?

W okresie Halloween i Zaduszek naturalnie zwracamy się ku temu, co mroczne, tajemnicze i nieznane. Proponujemy odczarowanie tego święta i przekształcenie go w podróż w głąb ludzkiej psychiki. Zamiast cukierków i plastikowych dyń oferujemy pracownikom cykl interaktywnych webinarów, w których – bez zadęcia, w lekkiej i angażującej formule – rozmawiamy o uniwersalnych ludzkich lękach, mechanizmach obronnych i oswojaniu tego, co na co dzień spychamy w cień.



Dr Małgorzata Wypych

**Psycholożka, interwentka kryzysowa,
ekspert w Mental Health Center.**

Specjalista w zakresie interwencji psychologicznej i zarządzania stresem w incydentach o charakterze krytycznym (International Critical Incident Stress Foundation), autorka licznych publikacji w zakresie konsekwencji psychologicznych pracy i wsparcia psychologicznego w ratownictwie medycznym, wykładowca, trener z zakresu budowania odporności, wsparcia koleżeńskiego, wsparcia pracowników w kryzysie psychicznym, systemowego wsparcia pracowników w organizacjach. Od 10 lat wdraża w Mental Health Center programy systemowego wsparcia psychologicznego w organizacjach. Przeprowadziła setki szkoleń dla menedżerów, jak wspierać pracowników przechodzących przez różne kryzysy i problemy psychiczne.

WEBINAR

Pogadaj ze swoimi demonami – praca z lękiem i wyobraźnią

Halloween kojarzy się z potworami i maskami, ale te największe strachy nosimy wewnątrz siebie. Codzienny stres, lęk przed porażką czy syndrom oszusta to współczesne demony, które potrafią sparaliżować działanie zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Uczestnicy dowiedzą się, jak działa anatomia strachu i dlaczego ewolucyjnie jest nam potrzebny, a zamiast walczyć z lękiem, nauczą się z nim współpracować. Dzięki technikom wyobraźniowym przejdą ćwiczenie „rozmowy z demonem”, które pokazuje, przed czym próbuje nas chronić wewnętrzny krytyk i jak przekuć ten opór w konstruktywne działanie. Spotkanie daje realne narzędzia zarządzania emocjami w sytuacjach kryzysowych i pomaga odzyskać spokój oraz kontrolę nad własnymi myślami.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, jak działa lęk i dlaczego z perspektywy ewolucji jest nam potrzebny.
- Praktyczne techniki wyobraźniowe pracy z własnymi lękami i wewnętrznym krytykiem.
- Narzędzia samoregulacji pomagające odzyskać spokój i kontrolę nad myślami.

AGENDA

- Jak mózg generuje codzienne „potwory” (stres, presja, lęk przed oceną).
- Rozpoznawanie syndromu oszusta i paraliżu decyzyjnego.
- Praktyczny warsztat „dialogu” z własnym lękiem i odkrywanie jego intencji.
- Szybkie narzędzia samoregulacji i odzyskiwania równowagi na co dzień.

WEBINAR

Gdy demony przychodzą we śnie – koszmary senne i higiena psychiczna

Noc to czas, gdy racjonalna kontrola słabnie, a do głosu dochodzi podświadomość. Koszmary senne potrafią zepsuć poranek, odebrać energię i wywołać przewlekłe napięcie. Webinar jest praktycznym przewodnikiem po architekturze snu i higienie psychicznej: wyjaśnia, w jaki sposób mózg przetwarza całodzienny stres i trudne wydarzenia, gdy odpoczywamy. Uczestnicy poznają naukowo potwierdzone metody radzenia sobie z powtarzającymi się koszmarami, w tym technikę Image Rehearsal Therapy (IRT), polegającą na świadomej zmianie zakończenia mrocznego scenariusza na jawie. Dowiedzą się też, jak nocna gonitwa myśli wpływa na efektywność w ciągu dnia i jak przygotować umysł do bezpiecznego, regenerującego snu.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, skąd biorą się koszmary senne i co mózg próbuje przez nie przetworzyć.
- Poznanie techniki Image Rehearsal Therapy (IRT) w pracy z powtarzającymi się koszmarami.
- Praktyczne rytuały wyciszające, które poprawiają jakość snu i efektywność w pracy.

AGENDA

- Dlaczego mózg funduje nam nocne horrory i co próbuje nam przekazać?
- Jak krok po kroku przepisać scenariusz swojego koszmaru na jawie.
- Rytuały wyciszające, które zamykają głowę przed pójściem spać.
- Jak jakość nocy determinuje naszą produktywność w pracy.

WEBINAR

Oswoić ostateczność – rytuały śmierci i wiara w zaświaty

Śmierć i przemijanie to w naszej kulturze temat tabu, który budzi lęk egzystencjalny, a unikanie myślenia o końcu nie sprawia, że lęk znika. Webinar łączy psychologię z antropologią, aby znormalizować temat odchodzenia. Uczestnicy spojrzą na śmierć oczami innych kultur – od barwnego, radosnego świętowania pamięci podczas meksykańskiego Día de los Muertos po fascynujące tradycje ludu Toradża w Indonezji. Dowiedzą się też, jak starożytna praktyka Memento Mori może stać się wzmacniaczem wdzięczności i radości z życia „tu i teraz”.

KORZYŚCI

- Oswojenie tematu śmierci i przemijania dzięki spojrzeniu psychologicznemu i antropologicznemu.
- Inspiracja rytuałami innych kultur i zrozumienie ich roli w radzeniu sobie ze stratą.
- Wiedza o tym, jak świadomość przemijania może wzmacniać wdzięczność i radość z życia.

AGENDA

- Inspirujące rytuały przejścia i wiara w zaświaty jako mechanizm adaptacyjny.
- Memento Mori jako lek na lęk: jak świadomość przemijania uczy nas bardziej doceniać codzienność.
- Jak oswajać swój lęk przed śmiercią i rozmawiać o tym swobodnie z rodziną.

WEBINAR

Potwór w szafie – jak wspierać dziecko w świecie lęków i magii

Dziecięcy świat pełen jest magii, ale też niewidzialnych potworów czających się pod łóżkiem lub w ciemnym przedpokoju. Dla dorosłych te strachy bywają irracjonalne, dla kilkulatek są jednak śmiertelnie prawdziwe. Webinar jest praktycznym przewodnikiem dla rodziców po świecie dziecięcych emocji i tzw. myślenia magicznego: pokazuje, jak rozwój neurobiologiczny wpływa na powstawanie lęków, dlaczego argument „tam nic nie ma” nie działa i jak budować odporność psychiczną dziecka przez akceptację jego emocji i wspólne oswajanie strachów w zabawie. W drugiej części rodzice otrzymają gotowe psychologiczne skrypty rozmów o sprawach najtrudniejszych: przemijaniu, starości, śmierci bliskiej osoby czy stracie ukochanego zwierzęcia – tak, by rozmawiać otwarcie i bez budowania niepotrzebnej traumy.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, skąd biorą się dziecięce lęki i czym jest myślenie magiczne.
- Umiejętność reagowania na lęk dziecka tak, by nie unieważniać jego emocji.
- Gotowe, psychologiczne sposoby rozmawiania z dzieckiem o przemijaniu, śmierci i stracie.

AGENDA

- Czym jest myślenie magiczne i dlaczego potwór w szafie dla dziecka istnieje naprawdę.
- Jak prawidłowo reagować na lęk dziecka, by nie unieważniać jego emocji.
- Kreatywne oswajanie: praktyczne narzędzia i rytuały (bajkoterapia, rysowanie strachów, oswajone potwory).
- Jak mądrze i naturalnie odpowiadać na pytania dzieci o starość, umieranie i stratę.

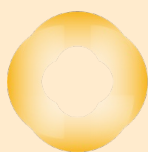
Porozmawiajmy!

Opowiedz nam o wyzwaniach, z którymi mierzy się Twoja organizacja, a zaproponujemy temat i format webinaru. Każdy zakres dopasujemy do potrzeb Twojego zespołu.



Ewelina Kowalczyk

ewelina.kowalczyk@mhcenter.pl



**Mental
Health
Center**

Mental Health Center

Poznańska 6/4

30-012 Cracow / Poland

m: info@mhcenter.pl