



Zdrowie psychiczne
i dobrostan w organizacji

Warsztaty i webinary dla
zespołów, liderów i lidererek
oraz zespołów
menedżerskich



Kim jesteśmy?

Budujemy odporność psychiczną organizacji, wspieramy w budowaniu długoterminowych programów zapobiegających wypaleniu zawodowemu, szkolimy Mental Health First Aiders. Prowadzimy interwencje po trudnych dla zespołu stratach.

Dzięki wieloletnim doświadczeniom w pracy naszych ekspertów, trenerów, psychoterapeutów, interwentów kryzysowych w dużych organizacjach potrafimy dopasować nasze metody pracy i narzędzia do potrzeb biznesu.

Łączymy kompetencje z Diversity Hub.



Dr Tomasz Dąbrowski, Prezes MHC,
Co-founder Diversity Hub

Ta oferta to mapa możliwości, a nie zamknięty katalog

- ✓ Prezentowane tematy to wybór tego, co realizujemy najczęściej. Nasi eksperci mają znacznie szersze doświadczenie i kompetencje
- ✓ Każdy temat dopasowujemy do specyfiki organizacji, grupy odbiorców i celu. Tworzymy również programy szyte na miarę.

Dlatego zakres najlepiej omówić na krótkiej rozmowie.

Trzy kroki:

- **Poznajemy wyzwania i problemy organizacji**
- **Proponujemy temat i format**
- **Realizujemy i podsumowujemy**



Formaty i ceny

FORMAT	CZAS	TRYB	CENA NETTO	KIEDY WARTO WYBRAĆ
WEBINAR	1,5 h	Online	5 200 PLN	Gdy chcesz przekazać wiedzę i praktyczne wskazówki w krótkiej, przystępnej formie oraz zwiększyć dostępność szkoleń i dać pracownikom możliwość udziału bez wyłączenia ich na długo z pracy.
SERIA WEBINARÓW	Cykl spotkań po 1,5 h	Online	W zależności od liczby webinarów Zapytaj nas o aktualne promocje	Gdy chcesz pogłębiać wiedzę krok po kroku, utrwalać ją w czasie oraz dać pracownikom przestrzeń na wdrażanie poznanych narzędzi i powrót do tematu podczas kolejnych spotkań.
WARSZTAT grupa max 15 osób	4 h lub 8 h	Stacjonarnie lub zdalnie	Warsztat 4 h: 6 500 PLN Warsztat 8 h: 8 000 PLN	Gdy zależy Ci na pogłębionej pracy nad tematem, nauce konkretnych umiejętności oraz możliwości przećwiczenia ich w praktyce i pracy na realnych przypadkach.
INTERWENCJA KRYZYSOWA	Wg potrzeb	Wg sytuacji	Cena jest ustalana indywidualnie	Zdarzenie nagłe lub traumatyczne w organizacji
SKILL PILL – SZYBKIE WARSZTATY	30-45 minut	Online	4 500 PLN	Gdy chcesz w krótkim czasie skupić się na jednym konkretnym zagadnieniu, przećwiczyć wybraną umiejętność i od razu odnieść ją do realnych wyzwań i sytuacji z pracy.

WEBINAR

Wiedza i praktyczne wskazówki w 90 minut

Dla kogo: wszyscy pracownicy, zespoły menedżerskie, Liderzy i Liderki, HR, BHP, zespoły wellbeingowe

Jak pracujemy?

Ekspert MHC w przystępny sposób wprowadza w temat, pokazuje jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i realia pracy, a następnie przekłada wiedzę na konkretne sposoby reagowania i działania.

Każdy webinar odpowiada na 3 kluczowe pytania:

Co się dzieje? → Z czego to wynika? → Co możemy z tym zrobić?

Schemat webinaru: 1h teorii + 30 min QA

SERIA WEBINARÓW

Kilka spotkań połączonych jednym tematem

Na czym polega?

Kilka spotkań rozłożonych w czasie pozwala nie tylko zdobyć wiedzę, ale przede wszystkim zatrzymać się przy niej, wrócić do niej po czasie i krok po kroku przekładać ją na codzienne życie i pracę.



Przykładowe serie:

- Zrozumieć kryzys: żałoba, depresja, trauma, uzależnienia.
- Relacje w pracy: konflikty, asertywność, trudne rozmowy.
- Odporność w zmianie: stres, niepewność, regulacja emocji.
- Dla rodziców: złość rodzica, depresja nastolatka, neuroatypowa młodzież.
- Dla mężczyzn: podróż do męskości, męska depresja, emocje w życiu mężczyzny.

WARSZTAT 4H LUB 8 H

Nauka przez praktykę

Dla kogo: Liderzy/ki, HR, BHP i zespoły, które na co dzień pracują z ludźmi, menedżerowie każdego szczebla

Jak pracujemy?

Stacjonarnie lub zdalnie. Pracujemy na realnych przypadkach, ćwiczymy konkretne umiejętności i trenujemy rozmowy, które uczestnicy mogą wykorzystać w codziennej pracy. Warsztatujemy w grupach max 20 osób by każdej osobie poświęcić czas.

4 h → koncentracja na jednym temacie

lub konkretnej umiejętności

8 h → pogłębiona praca, więcej ćwiczeń

i przestrzeni na własne doświadczenia

INTERWENCJA KRYZYSOWA

Nasze działania konsultacyjno-interwencyjne obejmują pomoc w szerokim spektrum trudnych psychologicznych zdarzeń: od rozpoznania depresji, zaburzeń osobowości, psychoz, uzależnienia, po sytuacje związane z nagłym zagrożeniem zdrowia pracownika, diagnozą onkologiczną, stratą bliskiego, poronieniem, czy tragiczną śmiercią pracownika.

Jakie działania obejmuje interwencja kryzysowa:

- Spotkania konsultacyjne
- Spotkania z rodziną poszkodowanego / poszkodowanej
- Briefing interwenta kryzysowego
- Indywidualne wsparcie psychologiczne na miejscu
- Wsparcie online lub telefoniczne z pracownikami ze szczególnymi potrzebami
- Długoterminowa pomoc psychologiczna

NOWOŚĆ W OFERCIE MHC

SKILL PILL, CZYLI KRÓTKA LEKCJA

Dla kogo: Liderzy/ki, HR, BHP i pracownicy, którzy chcą lepiej radzić sobie z konkretnymi sytuacjami w pracy

Jak pracujemy?

Krótką, praktyczną lekcję opartą na konkretnym problemie lub sytuacji z codziennej pracy. Ekspert MHC daje uczestnikom gotowe wskazówki, modele działania i przestrzeń na przećwiczenie wybranej umiejętności.

Przykładowe tematy Skill Pills:

- Jak dać feedback, kiedy pracownik wyraźnie obniżył jakość pracy?
- Jak przeprowadzić trudną rozmowę bez eskalowania napięcia?
- Co powiedzieć pracownikowi, który „nie wygląda dobrze”, ale niczego wprost nie komunikuje?





Zdrowie psychiczne i wsparcie w kryzysie

Flagowe warsztaty

Cdy pracownik jest w kryzysie, liczy się, jak zareaguje organizacja



1

Problem: managerowie i HR często nie wiedzą, jak rozmawiać z osobą w trudnej sytuacji, boją się powiedzieć coś niewłaściwego albo przejmują zbyt dużo odpowiedzialności.

2

Co dajemy: wiedzę o zjawiskach, konkretne umiejętności reagowania i granice, które chronią zarówno pomagającego, jak i osobę dotkniętą kryzysem.

3

Dla kogo: liderzy, HR, działy obsługi klienta, zespoły pracujące z ludźmi, a w wybranych tematach wszyscy pracownicy

4

Formaty: warsztaty dla liderów i HR oraz webinary otwarte dla całej organizacji

Warsztat dla menedżerów: Wsparcie pracownika w kryzysie psychicznym

Kryzys osobisty pracownika (żałoba, choroba, nagłe wypadki losowe) nie zostaje przed drzwiami firmy – bezpośrednio wpływa na efektywność jednostki i produktywność całego zespołu.

Dla menedżera to jedna z najtrudniejszych prób przywództwa.

Gdzie kończy się empatia, a zaczyna odpowiedzialność biznesowa?

Jak pomóc, nie przekraczając granic prywatności i nie biorąc na siebie roli terapeuty?

Przeczytaj dokładny program szkolenia od Rozpoznawania sygnałów kryzysu po Pierwszą Pomoc Psychologiczną (PFA – Psychological First Aid).





Zapobieganie Wypaleniu Zawodowemu: Rola i Narzędzia Menedżera

Wypalenie nie jest wyłącznie problemem jednostki – to organizacja odpowiada za tworzenie warunków pracy, w których pracownicy się wypalają.

Czym wyróżnia się to szkolenie?

W przeciwieństwie do standardowych warsztatów, nie skupiamy się tylko na teorii stresu i narzędziach radzenia sobie skupionych na jednostce. Kładziemy nacisk na realny wpływ i odpowiedzialność menedżera. Dajemy konkretne narzędzia do rozmowy z pracownikiem na etapie pierwszych zwiastunów kryzysu oraz gotowe strategie ochrony zespołu przed pogłębiającym się wypaleniem.

Dowiedz się jak działamy – nasz proces krok po kroku
Nie wierzymy w szkolenia „pudełkowe”. Działamy systemowo.

Peer to peer support — jak być dobrym wspieraczem dla kolegów i bliskich — warsztat dla pracowników

Z badań wynika, że czynnikiem, który najskuteczniej pomaga w wychodzeniu z sytuacji kryzysowych czy nawet traumatycznych jest wsparcie społeczne.

Pracownicy, którzy borykają się z problemami psychicznymi wynikającymi z przejściowych trudności życiowych mogą poradzić sobie skutecznie, jeżeli dostaną zrozumienie, akceptację i bardzo konkretne działania wsparciowe, w tym nakierowane na wzmacnianie ich poczucia zaradności. Takie kompetencje związane z pomocą psychiczną mogą być kształcone w ramach systemu peer support.

[Przeczytaj o korzyściach warsztatów Peer to peer support](#)





Ciało i umysł w stresie – objawy, szybkie reagowanie, długoterminowe budowanie odporności

Ponad 60% pracowników deklaruje, że w ciągu ostatniego roku doświadczyło różnych trudności psychicznych, a 37% z tej grupy jako przyczynę stresu wskazuje pracę. Każdy z nas zмага się z chwilowymi lub chronicznymi stresorami. Jak radzić sobie z napięciem, jakie kompetencje budować, by w sytuacjach stresujących odwołać się do swoich najlepszych strategii radzenia sobie?

- ✓ **Mechanizmy powstawania stresu**
- ✓ **Konsekwencje zdrowotne przewlekłego stresu**
- ✓ **Stres, wypalenie, depresja – różnice zdrowotne przewlekłego stresu**
- ✓ **Szybkie techniki redukcji napięcia**
- ✓ **Rezyliencja – wybrane elementy budowania odporności psychicznej**



Budowanie odporności psychicznej

W obliczu wyzwań, trudnych zadań, nagromadzenia prostych, ale obowiązkowych zadań często myślimy „nie jestem w stanie tego zrobić”. Stres jest często skutkiem nie tyle obiektywnie trudnej sytuacji, ile naszego osądu, przewidujemy, że może się wydarzyć coś złego, chociaż nie dzieje się to „tu i teraz”. Wiele z naszych reakcji emocjonalnych pod wpływem stresu pochodzi z postaw, analizy, automatycznych zdań, które nas napinają, lub odwrotnie – z optymizmu. To, jak reagujemy, wynika z naszej odporności psychicznej, którą mamy szczęście rozwinąć.

Dla menedżera to jedna z najtrudniejszych prób przywództwa.

[Przeczytaj jaki jest cel warsztatu](#)



NASZA PODRÓŻ PRZEZ WARSZTATY

PRZED
WARSZTATAMI

01

02

03

04

05

06

Spotkanie kalibracyjne

Osoba prowadząca + zespół roboczy: poznanie aktualnych wyzwań/kontekstu, dostosowanie programu.

Wywiady

3 lub 4 wywiady z pracownikami. Zebranie wiedzy o rzeczywistych doświadczeniach.

Pomoc w komunikacji

Wsparcie klienta gotowy contentem, by ułatwić komunikację wewnętrzną i zwiększyć frekwencję.

Warsztaty

Warsztaty 4h lub 8 h wzbogacone o zadania typu call to action – do wykonania, przemyślenia lub zmapowania w zespole.

Opcja dodatkowa: KONSULTACJE

Konsultacje on-line indywidualne lub w małych grupach: wsparcie w rozwiązywaniu aktualnych wyzwań w zespole.

Sesja follow-up

Podsumowanie warsztatów, spotkanie celebracyjne on-line.



Webinary Mental Health Center

Webinary

W naszej ofercie znajduje się ponad 60 tematów webinarów z obszarów zdrowia psychicznego i wsparcia, stresu, zarządzania emocjami, samooceny oraz relacji. Oferujemy również specjalnie przygotowane pakiety tematyczne skierowane do kobiet, mężczyzn i rodzin.

**PEŁNĄ LISTĘ REALIZOWANYCH WEBINARÓW
MOŻNA POBRAĆ TUTAJ**

✘ Odporność psychiczna – elastyczne reagowanie na trudne wydarzenia

✘ Wypalenie zawodowe – jak o siebie zadbać by go uniknąć

✘ W obliczu „nieznanego” – jak radzić sobie ze zmartwieniami

✘ Stopniowana asertywność: Jak bronić swoich granic?

Bestsellers



Kiedy wybrać webinar lub serię webinarów?

Webinar sprawdzi się, gdy chcesz przekazać wiedzę i praktyczne wskazówki w krótkiej, przystępnej formie oraz zwiększyć dostępność szkoleń dla większej grupy pracowników.

Seria webinarów będzie dobrym wyborem, gdy chcesz pogłębiać temat krok po kroku, utrwalać wiedzę w czasie i dać uczestnikom przestrzeń na wdrażanie poznanych narzędzi.

- ✓ **Edukacja i budowanie świadomości** – wprowadzenie do konkretnego tematu
- ✓ **Praktyczne wskazówki** – narzędzia i rozwiązania do wykorzystania na co dzień
- ✓ **Pogłębianie wiedzy** – seria spotkań pozwalająca przejść przez temat krok po kroku
- ✓ **Utrwalanie i wdrażanie** – powrót do zagadnień i sprawdzanie ich zastosowania w praktyce
- ✓ **Duża dostępność** – możliwość dotarcia do większej liczby pracowników bez długiego wyłączania ich z pracy

Przykładowy
pakiet
webinarów
"Wypalenie
zawodowe"

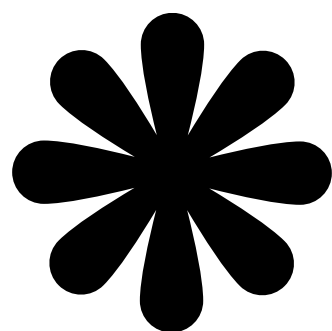
Wypalenie zawodowe – jak o sobie zadbać by go uniknąć

Wpływ stresu na organizm

Regeneracja, odpoczynek, pozytywne doznania - moje źródła zasilania

Stopniowana asertywność: Jak bronić swoich granic?

Nadodpowiedzialność – zbawianie świata, nadmierna kontrola, potrzeba bycia ważnym



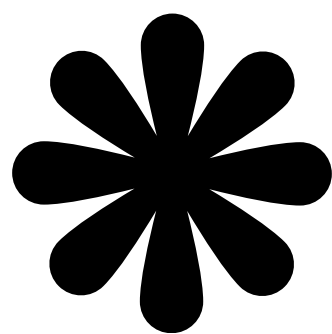
Przykładowy
pakiet
webinarów
dla kobiet

Kobiece hormony – ile tłumaczą z naszych zachowań?

Kobiety kobietom – jak się widzimy, jak się słyszymy, problemy z akceptacją innego stylu życia, ocenianie.

Przyjaźń w rozjazdach – jak się przyjaźnić, kiedy się już bardzo różnimy? O akceptacji między singielkami, dzieciatymi, żonatymi. Regeneracja, odpoczynek, pozytywne doznania – moje źródła zasilania

Poświęcenie – padam, ale wstaję (ratowanie świata, zaniedbywanie siebie, zdrowy egoizm). Skąd się bierze schemat, jak się uzdrowić? Zdrowy egoizm.





Nasi Eksperci

TADEUSZ REIMUS

Praktykujący psychoterapeuta w nurcie integratywnym, akredytowany coach International Coach Federation na poziomie PCC (Professional Certified Coach); z wykształcenia i powołania psycholog, aktywnie praktykujący psychoterapeuta. Kieruje linią wsparcia psychologicznego dla organizacji Mental Health Helpline oraz zarządza zespołami pomocowymi.

Ma za sobą osiemnastoletnie doświadczenie w pracy z organizacjami; wiedzę i umiejętności z zakresu organizacji i wdrażania interwencji, programów pomocowych, polityk szkoleniowych.



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.



MAŁGORZATA WYPYCH

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.



JAKUB SŁOWIK

Psycholog, absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Ukończył Program Profilaktyki Uzależnień oraz dwustopniowe szkolenie z zakresu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR). W tym nurcie pracuje przede wszystkim z młodzieżą, studentami oraz rodzicami nastolatków.

Pracuje również jako trener – prowadzi warsztaty i gry psychoedukacyjne dla młodzieży, wykłady i szkolenia dla dorosłych, a także warsztaty rozwijające kompetencje rodzicielskie.

Realizuje programy profilaktyki uzależnień, rozwijania kompetencji społecznych oraz usamodzielniania młodzieży. Jest ambasadorem międzynarodowego programu „SKILL IT – Digital Pathway for Youth” oraz trenerem programu przeciwdziałania agresji i cyberprzemocy technologicznej skierowanego do młodzieży.



Szkolimy zespoły:

GRUPA MEDIOWA
AGORA



• **APTIV** •



PHILIP MORRIS
INTERNATIONAL



Gillette



TELESTE

POZnań*



HITACHI





POROZMAWIAJMY!

Ewelina Kowalczyk
Business Development Manager

t: +48 511 800 111 lub WhatsApp
e: ewelina.kowalczyk@mhcenter.pl



Mental Health Center
Poznańska 6/4
30-012 Cracow/ Poland
m: info@mhcenter.pl