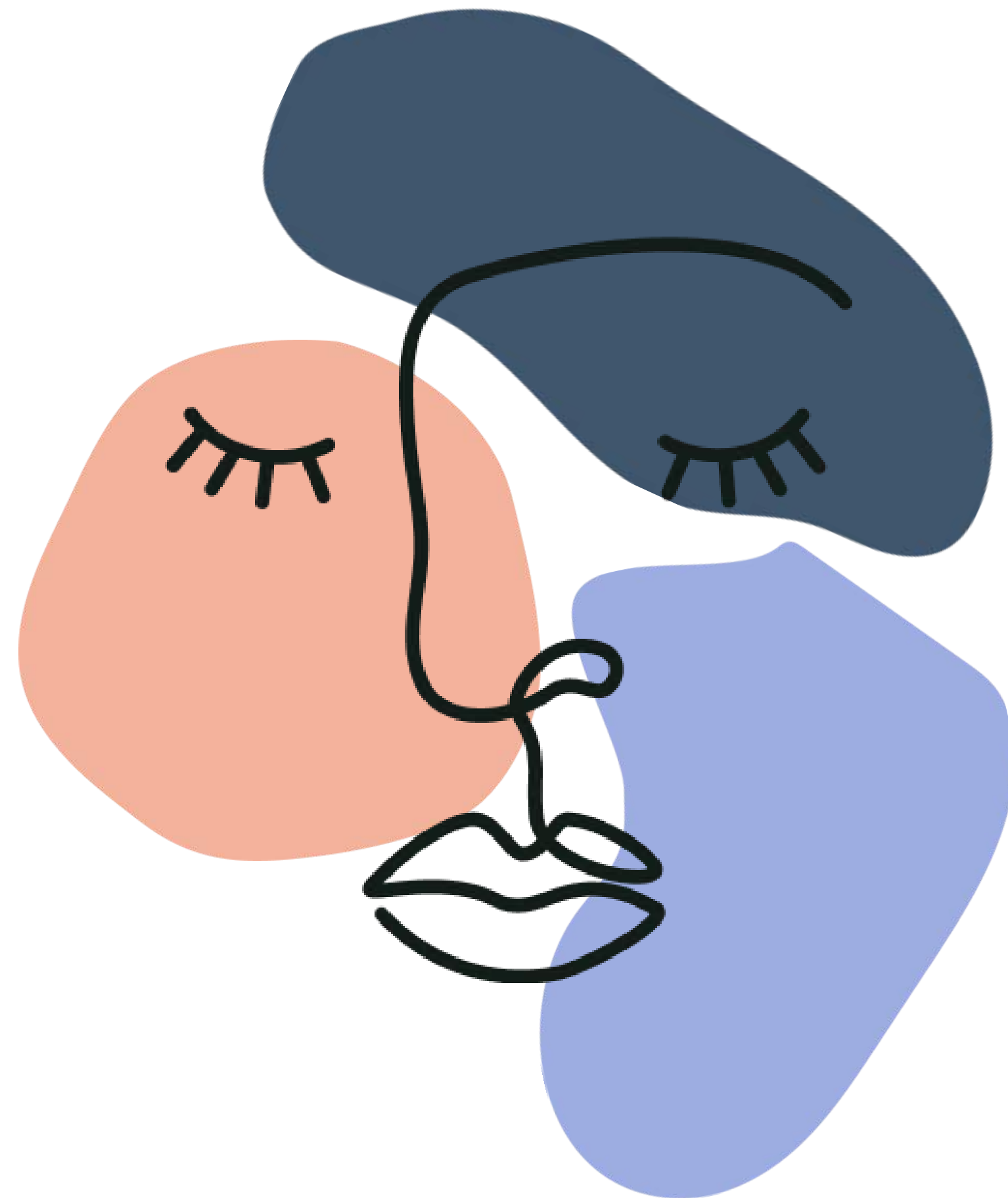


# AKADEMIA WELLBEING

PIERWSZY W POLSCE PROGRAM CERTYFIKACYJNY  
WELLBEING MANAGER

WIEDZA ZMIENIAJĄCA ŻYCIE LUDZI W ORGANIZACJACH



# JEŚLI...

1

chcesz wiedzieć, jak tworzyć i wdrażać z sukcesem skuteczne programy i strategię w obszarze wellbeing?

2

potrzebujesz opartych na liczbach argumentów, aby przekonać Zarząd?

3

chcesz wspierać swoją organizację w wyzwaniach spowodowanych przez koronawirusa?

4

chcesz tworzyć energetyczne, nowoczesne i przyjazne środowisko pracy i wyróżnić się jako pracodawca na rynku?

5

szukasz sprawdzonych rozwiązań, które skutecznie zwiększą poziom energii pracowników – ich wydolność biologiczną, odporność emocjonalną i efektywność mentalną?

6

chcesz wiedzieć jak budować organizacje odporne psychicznie?

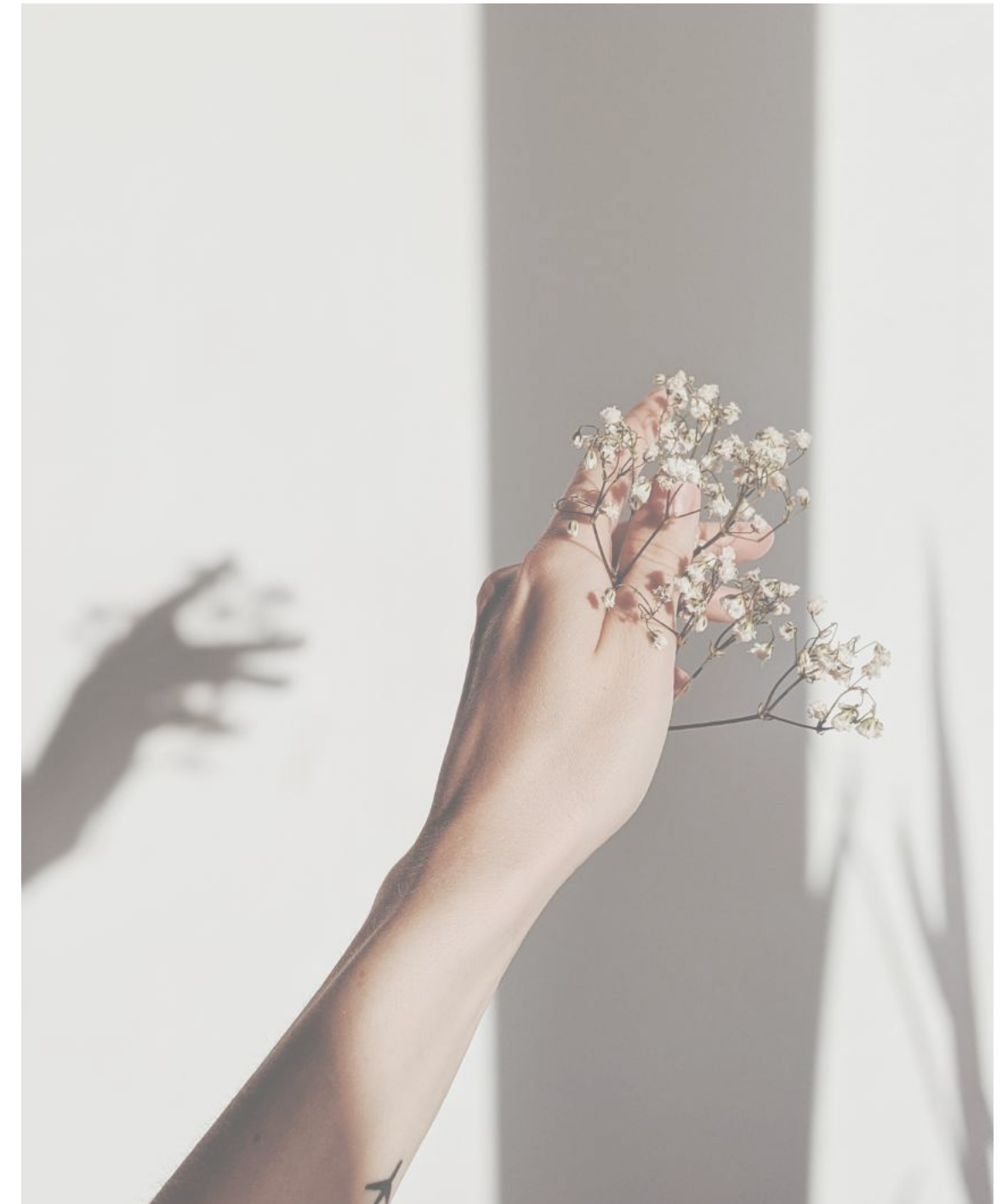
**...to zapraszamy Cię na pierwszy w Polsce certyfikacyjny program on-line Wellbeing Manager. Program Akademii Wellbeing został stworzony w oparciu o doświadczenie, wiedzę ekspercką i najlepsze praktyki lidera zarządzania energią oraz wellbeing w Polsce – Human Power.**

# DLA KOGO?

## Zapraszamy cię do świata EKSPERTÓW WELLBEING

Program Akademii został stworzony z myślą o kadrze HR i BHP, zainteresowanej wdrażaniem idei wellbeing w swojej organizacji, uporządkowaniem dotychczas prowadzonych działań oraz strategicznym podejściem do tworzenia nowych programów wsparcia pracowników:

- **Specjalistów HR, BHP, którzy wdrażają już działania wellbeing i chcą nauczyć się podejścia strategicznego;**
- **Specjalistów HR i BHP, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z wellbeingiem i potrzebują zdobyć lub usystematyzować swoją wiedzę w tym obszarze;**
- **Specjalistów T&D, EB i EmployeeExperience, którzy chcą wplatać elementy wellbeing do realizowanych przez siebie projektów.**



# DLACZEGO WARTO?

WIEDZA ZMIENIAJĄCA ŻYCIE LUDZI W ORGANIZACJACH



# KORZYŚCI

## POZNAJ NAJNOWSZE BADANIA I TRENDY

W ramach 1 etapu Akademii poznasz ogólnoswiatowe i lokalne trendy, które będą miały wpływ na funkcjonowanie organizacji w kolejnych latach. Dzięki tej wiedzy opracujesz najlepsze możliwe rozwiązania oraz spojrzysz na kulturę organizacyjną swojej firmy pod kątem elementów, które wspierają, ale też sabotują działania wellbeing.



## OPRACUJ MOCNE ARGUMENTY BIZNESOWE

W ramach 2 etapu Akademii dowiesz się, jak wykorzystać istniejące w firmie dane do planowania działań wellbeing w odniesieniu do różnych grup interesariuszy oraz nauczysz się wiązać cele firmowe z działaniami wellbeing. To pozwoli Ci wypracować mocne uzasadnienie biznesowe dla planowanych rozwiązań oraz konkretne i oparte na liczbach argumenty dla Zarządu i liderów w Twojej organizacji.



## POZNAJ NASZE UNIKATOWE KNOW-HOW

W ramach 3 etapu Akademii przeprowadzisz audyt realizowanych w firmie działań, dzięki czemu określisz jakie obszary wellbeingu wewnętrznego są teraz największym priorytetem. Poznasz też czynniki wysokiej efektywności wg Human Power, co pozwoli Ci skupić się na konkretnych zachowaniach, które w największym stopniu wpływają na poziom energii i odporności psychicznej pracowników i liderów.



# KORZYŚCI

## ZADBAJ O EFEKTYWNOŚĆ PLANOWANYCH DZIAŁAŃ

W ramach 4 etapu Akademii poznasz zewnętrzne obszary wellbeing, co pozwoli Ci rozszerzyć ofertę programową o nowe, niezwykle ważne aspekty dobrostanu. Nauczysz się dokładnie mapować różne grupy docelowe, dzięki czemu unikniesz błędów, które popełnia większość organizacji. Ten moduł pomoże Ci zadbać o wysoką efektywność i skuteczność planowanych przez siebie działań.



## NAUCZ SIĘ DĘFINIOWAĆ CELE I WSKAŹNIKI

W 5 etapie Akademii nauczysz się, jak w rzetelny i profesjonalny sposób definiować cele i wskaźniki, co zabezpieczy Cię przed przypadkowością w podejmowaniu działań i uchroni przed postrzeganiem wellbeingu jako zbędnego kosztu lub „umilacza w pracy”. Poznasz też metody ewaluacji, które pozwalają ocenić, na ile założone cele zostały osiągnięte oraz które rozwiązania przyniosły największe korzyści.



## OPRACUJ SKUTECZNĄ STRATEGIĘ WELLBEING

W ramach etapu 6 Akademii zaplanujesz z nami krok po kroku swoją własną strategię wellbeing, dzięki czemu ukończysz Akademię z gotowym, profesjonalnie opracowanym planem do wdrożenia od zaraz w Twojej organizacji. Wiedza przekazywana na tym etapie pozwoli Ci nie tylko zadbać o wysoką efektywność wypracowanych rozwiązań, ale również perfekcyjnie przygotować się do prezentacji strategii przed sponsorami i decydentami w Twojej organizacji.



# DLACZEGO MY?

WIEDZA ZMIENIAJĄCA ŻYCIE LUDZI W ORGANIZACJACH





Jesteśmy multidyscyplinarnym zespołem ekspertów – psychologów, psychoterapeutów, psychiatrów, dietetyków, nauczycieli mindfulness, ekspertów pracy z ciałem, specjalizujących się w utrzymywaniu ludzkiego dobrostanu na najwyższym poziomie. Razem od ośmiu lat tworzymy zespół Human Power. Specjalizujemy się w obszarze wellbeing, zarządzaniu energią witalną oraz zdrowiu psychicznym. Wzbudzanie oraz utrzymywanie wysokiego poziomu energii i odporności psychicznej jest naszą misją, która przyświeca naszym działaniom każdego dnia. To ona stanowi nasze wspólne DNA.



# W CZYM JESTEŚMY NAJLEPSI?

WIEDZA ZMIENIAJĄCA ŻYCIE LUDZI W ORGANIZACJACH



## DORADZTWO

Tworzymy, w oparciu o kompleksowe badania i analizy, zintegrowane z celami biznesowymi firmy długofalowe strategie wellbeing. Razem z zespołem po stronie Klienta kreujemy wizję, aby finalnie zamknąć ją w precyzyjny, oparty na liczbach dokument, który zmienia życie ludzi w organizacjach.

## SZKOLENIA

Łączymy najnowszą wiedzę z zakresu psychologii, medycyny sportowej, neurobiologii i dietetyki, aby realnie wprowadzać zmianę w świadomości i zachowaniach pracowników i liderów na całym świecie. Mamy niezwykły przywilej towarzyszyć naszym Klientom poprzez sesje strategiczne, warsztaty, wykłady oraz spotkania one-2-one.

## POWER AUDIT

Jesteśmy pierwszą w Polsce firmą, która używając autorskiego narzędzia Power Audit bada faktyczny poziom energii pracowników i związany z nim poziom zmęczenia, efektywności oraz odporności psychicznej. Dzięki temu wiemy, jakie działania należy podjąć, aby przyniosły najlepszy możliwy efekt.

## RAPORTY

W ciągu ośmiu lat opublikowaliśmy osiem bezpłatnych raportów z ogólnopolskich badań w obszarze wellbeing, zarządzania energią witalną i mental health. Wszystkie raporty można pobrać z naszej strony internetowej [www.humanpower.pl](http://www.humanpower.pl)

## PUBLIKACJE

Jesteśmy autorami i współautorami licznych publikacji, w tym pierwszej w Polsce książki o wellbeingu „Wellbeing w organizacji” oraz artykułów w magazynach branżowych, takich jak Harvard Business Review Polska, ICAN Management Review, Szef Sprzedaży, HRBP Magazine, Personel i Zarządzanie, Personel Plus i in.

SKĄD WIEMY

# JAK DBAĆ O WELLBEING PRACOWNIKÓW?

500

projektów wellbeing  
zrealizowanych  
w Polsce i na świecie

50 000

przeszkolonych  
pracowników  
i liderów w Polsce  
i na świecie

170

dużych organizacji  
dla których  
zrealizowaliśmy  
projekty wellbeing

40

krajów, w których  
szkoliliśmy  
pracowników  
i liderów

5

kontynentów, na których  
realizowaliśmy projekty  
wellbeing

# EKSPERCI AKADEMII WELLBEING

WIEDZA ZMIENIAJĄCA ŻYCIE LUDZI W ORGANIZACJACH





## Małgorzata Czernecka

Ekspertka ds. strategii wellbeing

Psycholożka biznesu, trenerka, specjalistka w obszarze zarządzania energią pracowników i liderów oraz odporności psychicznej i mentalhealth w dużych firmach. Założycielka firmy Human Power, w ramach której na co dzień tworzy programy, projekty oraz strategie wellbeing. Od 8 lat wspiera liderów dużych firm w zarządzaniu ich własną energią witalną na poziomie fizycznym, emocjonalnym i mentalnym. W swojej pracy łączy wiedzę biznesową z psychologią, neurobiologią, medycyną sportową i technikami pracy z ciałem.

Współpracowała z takimi firmami jak m.in: Shell, Intel, Grupa Żywiec, Axel Springer, Avon, Aviva, Samsung, Orange, T-mobile, PKO S.A., mBANK, Credit Agricole, ING Bank, P&G, HP Inc., Dentsu, etc.

Jest autorką licznych publikacji m.in. w Harvard Business Review Polska, Personel i Zarządzanie i Personel Plus oraz współautorką pierwszej w Polsce książki o wellbeingu: „Wellbeing w organizacji”. Współtworzyła raporty z ogólnopolskich badań m.in. “Mental Health. Emocje i biznes. Odporność psychiczna pracowników” (2020), “Stresodporni. Odporność psychiczna polskich organizacji 2020” (2021).

Bardzo lubi mówić, więc można jej posłuchać w podcastach m.in. Forbes Women, ICAN Management „Sekrety mistrzów”, „Becoming a Sustainable Leader” oraz “Finansowy Preppers”. W ramach Akademii podzieli się z Tobą nie tylko swoją wiedzą, ale również unikatowymi doświadczeniami na temat praktycznego wymiaru wdrażania strategii wellbeing w organizacjach

### Moje motto

***"Prawdziwa podróż odkrywcy nie polega na szukaniu nowych lądów, lecz na zyskaniu nowych oczu." Marcel Proust***



## Patrycja Woszczyk

Ekspertka ds. badań, analiz i strategii wellbeing

Socjolożka, trenerka, autorka i współautorka ponad 150 narzędzi badawczych z zakresu HR, zarządzania energią i obszaru wellbeing, ekspertka Human Power ds. strategii, zarządzania energią mentalną i rytmów dobowych. Badania i analizy ze świata i z Polski ma w jednym palcu, a w domu ma tyle książek, że jest u niej jak w księgarni. Jej raporty i wyniki badań były m.in. cytowane przez: Harvard Business Review, Politykę, Onet, NewsrmTV, Gazeta.pl, Biznes Onet, TVN 24 BIS, PULS BIZNESU, FORBES, TVN 24, TVP, Rzeczpospolitą, Polskie Radio.

Z powodzeniem realizowała projekty rozwoju dla menedżerów i specjalistów wielu branż, w tym m.in. Comarch, Play, Avon, DB Schenker, ING Bank Śląski, Grupa Żywiec, P&G, Europejski Fundusz Leasingowy, mBank, Credit Agricole, Colliers, DVN GL, HP Inc. i in. Jest współautorką Power Audytu (narzędzia do diagnozy poziomu energii pracowników) oraz raportów w ramach cyklu pt. "Praca, moc, energia w polskich firmach. Sześć obszarów, które wpływają na efektywność organizacji."

Jest świetnym metodologiem i twórcą ponad 8 ogólnopolskich badań i raportów m.in. "Mental Health. Emocje i biznes. Odporność psychiczna pracowników" (2020), "Stresodporni. Odporność psychiczna polskich organizacji 2020" (2021).

Patrycja przygotowała dla Ciebie większość materiałów do czytania, w tym o trendach, dobrych praktykach, wskaźnikach. W Akademii skupia się na tematach związanych z liczbami, analizie pod kątem ułożenia strategii, powiązania celów z działaniami.

### Moje motto

***"Jeśli możesz coś zrobić lub marzysz, że mógłbyś to zrobić, zabierz się za to. Odwaga ma w sobie moc geniuszu." Johann Wolfgang Goethe***

# PROGRAM AKADEMII WELLBEING

WIEDZA ZMIENIAJĄCA ŻYCIE LUDZI W ORGANIZACJACH



# ETAP I

## **Szkolenie: Big reset 2020, czyli wielki zwrot w stylu zarządzania. Strategiczna funkcja HR w rzeczywistości new normal.**

- Dokąd zmierzają organizacje? Co o naszych organizacjach i świecie pokazał koronawirus?
- Jak zmieniać się będzie rola HR w najbliższych latach? Wyzwania i bolączki organizacji.
- Trendy 2020–2025 – jak zmieniać się będzie rynek i środowisko pracy w perspektywie najbliższych kilku lat w Polsce i na świecie. Zarządzanie scenariuszowe.
- Współczesna kultura organizacyjna i obowiązujący styl pracy – jak firmy skutecznie obniżają produktywność swoich pracowników? Życie biurowe w liczbach.
- Różne podejścia organizacji do wellbeing. Czy rzeczywiście zmierzamy w kierunku turkusowych organizacji? Metody pomiaru sytuacji wyjściowej.
- New normal, new leadership. O co warto wzbogacić styl zarządzania w liderów?

## **Korzyści z wzięcia udziału w Etapie I Akademii Wellbeing:**

- Poznasz trendy, które będą miały wpływ na organizacje w kolejnych latach, dzięki czemu opracujesz najlepsze możliwe rozwiązania;
- Spojrzysz na kulturę organizacyjną swojej firmy pod kątem elementów, które wspierają i sabotują działania wellbeing;
- Poznasz elementy zarządzania scenariuszowego, dzięki czemu przygotujesz się na różne zmiany i okoliczności.





# ETAP II

## Szkolenie: Elementy składowe efektywnych programów wellbeing. Najważniejsze pojęcia.

- Wellbeing, zarządzanie energią, zdrowie, wellness, work-life balance, mental health, poczucie szczęścia w pracy. Co jest czym i jak to w praktyce odróżnić?
- Dlaczego programy wellbeing nie działają i co sprawia, że są efektywne.
- Liczby i wskaźniki w obszarze wellbeing – jak tworzyć oparte na liczbach i wskaźnikach argumenty dla sponsorów projektu, w kontekście dbania o zdrowie, wysoką energię i dobrostan pracowników.
- Up to date: jak mówić o wellbeing, kiedy skończyła się tzw. era pracownika, a zaczęła się era COVID-19.

## Korzyści z wzięcia udziału w Etapie II Akademii Wellbeing:

- Wykorzystasz dane istniejące w firmie do planowania działań wellbeing, co pozwoli Ci spojrzeć na organizację z innej perspektywy i dobrać rozwiązania do realnych potrzeb różnych grup interesariuszy;
- Nauczysz się wiązać cele firmowe z działaniami wellbeing, dzięki czemu uzyskasz mocne uzasadnienie biznesowe dla planowanych rozwiązań;
- Pochylisz się nad prawdziwymi powodami wprowadzania wellbeing'u w firmie, co pozwoli Ci przygotować konkretne i oparte na liczbach argumenty dla Zarządu.



# ETAP III

## Szkolenie: Wellbeing wewnętrzny, czyli jak dbać o wysoką energię pracowników?

- Rola biologii w budowaniu odporności fizycznej i psychicznej. Wewnętrzne obszary wellbeingu: ciało (energia fizyczna), emocje (energia emocjonalna), umysł (energia mentalna), duchowość (energia duchowa).
- Hi-Tech równa się Hi-Touch. Jak wdrażać wellbeing wewnętrzny w wirtualnych zespołach oraz wtedy, gdy pracujemy zarówno w biurze, jak i w domu?
- Gotowość organizacji do dbania o wellbeing rozproszonych zespołów. Wyzwania związane ze zdalnym i hybrydowym stylem pracy.
- Czynniki wysokiej efektywności Jak budować odporne zespoły i organizacje?
- Przegląd dobrych praktyk w Polsce i na świecie.

## Korzyści z wzięcia udziału w Etapie III Akademii Wellbeing:

- Zrobisz audyt prowadzonych działań w firmie, dzięki czemu realnie ocenisz, w jakim momencie znajduje się Twoja firma w obszarze wellbeing i co jest teraz priorytetem;
- Poznasz czynniki efektywności działania, co pozwoli Ci się skupić na zachowaniach, które w największym stopniu wpływają na poziom energii pracowników i liderów;
- Pochylisz się nad zachowaniami, które budują odporne psychicznie organizacje i zaprojektujesz działania, które je wspierają;
- Zapoznasz się z najnowszymi case study, co pozwoli Ci wprowadzić najlepsze, sprawdzone rozwiązania do Twojej organizacji.



# ETAP IV

## Szkolenie: Wellbeing zewnętrzny, czyli jak dbać o dobrostan pracowników?

- Zewnętrzne obszary wellbeingu: relacje z innymi, środowisko zewnętrzne, finanse, kariera zawodowa. Jak mądrze o nie dbać w organizacji?
- Zarządzanie energią i wellbeing na świecie, czyli jak skutecznie wdrażać programy w obszarze zmiany stylu życia i pracy. Dobre praktyki.
- Różne grupy docelowe – jak o nie zadbać? IT, produkcja, siły sprzedażowe, zespoły wsparcia, top executive. Kalibrowanie rozwiązań.
- Psychologia behawioralna, a wellbeing pracowników – nietuzinkowe rozwiązania, które przynoszą spektakularne efekty biznesowe. Czyli jak skutecznie modelować zachowania pracowników?

## Korzyści z wzięcia udziału w Etapie IV Akademii Wellbeing:

- Poznasz zewnętrzne obszary wellbeing, co pozwoli Ci rozszerzyć ofertę programową o nowe aspekty i podejść do wsparcia pracowników w kompleksowy sposób;
- Zaprojektujesz rozwiązania dedykowane poszczególnym grupom odbiorców dzięki czemu unikniesz najpowszechniejszych błędów, które obniżają skuteczność programów wellbeing;
- Nauczysz się, jak wykorzystywać założenia psychologii behawioralnej w praktyce, co pozwoli Ci wdrażać efektywne metody i podejścia, wspierające realną zmianę stylu pracy na poziomie jednostek i zespołów.



# ETAP V

## Szkolenie: Jak budować i zwiększać potencjał strategiczny wellbeingu w organizacji?

- Od czego zacząć wprowadzanie rozwiązań wellbeing w organizacji? Jak radzić sobie ze status quo i brakiem klimatu sprzyjającego zmianie?
- Model zarządzania zmianą – jak wykorzystać dobrze znaną teorię do strategicznych działań wellbeing?
- Liderzy i wellbeing. Nowy model kompetencyjny Lidera przyszłości. Co i kiedy może pójść nie tak? Punkty graniczne na które warto być czujnym.
- Co właściwie oznacza, że działania wellbeing są efektywne. Efektywność wellbeingu z perspektywy różnych interesariuszy: pracownika, lidera, sponsora, koordynatora.
- Cele i wskaźniki – różny poziom zaawansowania. Jak wystrzegać się wskaźników, które nic nie pokazują i nic nie mierzą.
- Etapy tworzenia strategii – dlaczego nie warto iść na skróty. Podsumowanie dotychczasowej wiedzy z etapów 1-4.
- Ewaluacja podejmowanych działań wellbeing krok po kroku.

## Korzyści z wzięcia udziału w Etapie V Akademii Wellbeing:

- Zaprojektujesz proces przeprowadzania swojej firmy (zarządu, liderów i pracowników) przez zmianę, co pozwoli Ci uzyskać długotrwałe rezultaty i uniknąć chwilowych zrywów w obszarze wellbeing, które niewiele wnoszą w rzeczywistość firmową;
- Nauczysz się jak w rzetelny i profesjonalny sposób określać cele i wskaźniki, co zabezpieczy Cię przed przypadkowością w podejmowaniu działań i uchroni przed postrzeganiem wellbeingu jako zbędnego kosztu lub „umilacza w pracy”;
- Poznasz metody ewaluacji dzięki czemu ocenisz, czy założone cele zostały osiągnięte oraz zweryfikujesz, które rozwiązania przyniosły największe korzyści.



# ETAP VI

## Szkolenie: Warsztat budowania projektu wellbeing

- Zarządzanie zmianą – jak przebiega proces wdrażania rozwiązań wellbeing w organizacji?
- Punkty graniczne na które warto być czujnym. Case study z wdrożeń.
- Cechy i elementy skutecznych programów i projektów wellbeing. Ocena efektywności wdrażanych rozwiązań z poziomu pracownika, lidera, sponsora i koordynatora.
- Metodyczne podejście do strategii wellbeing.
- Definiowanie, celów i wskaźników – różne stopnie wtajemniczenia.
- Ewaluacja podejmowanych działań wellbeing w krok po kroku.
- Rola liderów w tworzeniu kultury wellbeingu.

## Korzyści z wzięcia udziału w Etapie VI Akademii Wellbeing:

- Zaplanujesz krok po kroku swój własny projekt wellbeing i skonfrontujesz go z pomysłami i przemyśleniami innych uczestników, dzięki czemu wyjdiesz z gotowymi rozwiązaniami do wdrożenia w swojej organizacji;
- Spójrzysz na działania wellbeing z poziomu siedmiu warstw procesu rozwojowego, co pozwoli Ci zadbać o wysoką efektywność wypracowanych rozwiązań;
- Przy wykorzystaniu pracy zespołowej, na realnym projekcie, przećwiczysz pracę z celami, wskaźnikami i uzasadnieniem potrzeby realizacji projektu, co pozwoli Ci perfekcyjnie przygotować się do rozmów ze sponsorami w Twojej organizacji.



# MATERIAŁY DODATKOWE

WIEDZA ZMIENIAJĄCA ŻYCIE LUDZI W ORGANIZACJACH



# AKADEMIA W LICZBACH

W ramach Akademii Wellbeing otrzymasz:

- 10 godzin materiałów video
- 6 godzin podcastów
- 100 stron materiałów do pracy
- 6 miesięcy dostępu do platformy
- 1 certyfikat Wellbeing Manager



# CENNIK

# AKADEMII WELLBEING

WIEDZA ZMIENIAJĄCA ŻYCIE LUDZI W ORGANIZACJACH





**Dołącz do przedsprzedaży!**

**Koszt Akademii Wellbeing**

~~3 500 zł netto~~

**2 900 zł netto**

**Promocja**

**BLACK FRIDAY**

**ważna już dziś!**

**Skorzystaj z oferty do 28.11.2021**

**Cena z VAT 3 567 zł brutto**

# DZIĘKUJEMY

ZAPISY I KONTAKT

## KOORDYNATOR AKADEMII

Marzena Mazur

 [akademia@humanpower.pl](mailto:akademia@humanpower.pl)

 +48 663 201 123

 [www.akademia.humanpower.pl](http://www.akademia.humanpower.pl)

humanpower

# ZOSTAŃMY W KONTAKCIE

WWW.HUMANPOWER.PL



@zarzadzamyenergia



@Human Power, Poland

