PROGRAM SZKOLENIA

TYTUŁ SZKOLENIA: Zdrowie w środowisku pracy

GRUPA DOCELOWA: osoby na stanowiskach kierowniczych i koordynujących w służbie cywilnej zatrudnieni w ministerstwach, KPRM, urzędach centralnych, urzędach terenowych na szczeblu wojewódzkim i powiatowym.

CEL GŁÓWNY: wyposażenie uczestników w umiejętności, które służą budowaniu kultury zdrowia wśród swoich pracowników.

EFEKTY SZKOLENIA: Uczestnicy po ukończeniu szkolenia:

- wiedzą czym jest dobrostan pracownika oraz co ma na niego pozytywny i negatywny wpływ,
- znają mechanizm powstawania stresu i jego wpływ na zachowanie człowieka w pracy,
- potrafią rozpoznawać i diagnozować objawy zaburzenia dobrostanu,
- znają i potrafią stosować techniki wspierania pracowników przejawiających stres i dyskomfort,
- rozwiną świadomość własnych reakcji na dyskomfort pracowników oraz poznają sposoby radzenia sobie z emocjami w takich sytuacjach,
- wiedzą, jak działać, żeby:
    - zapobiegać występowaniu stresu i dyskomfortu w pracy,
    - wspierać dobrostan oraz bezpieczeństwo pracy w zespole,
- wiedzą, czym jest well-being w organizacji i znają sposoby na jego budowanie.

METODY DYDAKTYCZNE: mini-wykład, ćwiczenia, metody interaktywne (np. Mentimeter), dyskusja moderowana (zogniskowana), praca w grupach, burza mózgów, praca indywidualna, odgrywanie ról, studium przypadku, quizy.

Szkolenie jest realizowane w ramach Planu szkoleń centralnych w służbie cywilnej na 2022 r.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: prezentacja, narzędzia do zbierania odpowiedzi uczestników (ankiety, Mentimeter), tablica whiteboard (Mural lub Jamboard), mini-gra szkoleniowa opisy przypadków, karty pracy, infografika.

LICZBA GODZIN DYDAKTYCZNYCH: 12

Lp.	Temat (części szkolenia)	Metoda dydaktyczna	Czas (godziny dydakty-czne /min)	Uwagi (środki dydaktyczne)
	Zadanie przedszkoleniowe: Zapytaj minimum 3 swoich pracowników (lub współpracowników) co sprawia, że czują się dobrze w pracy. Zapisz ich odpowiedzi w ankiecie znajdującej się pod linkiem: https://forms.office.com/r/kJ0EkxYasd	praca indywidualna	20 minut	ankieta
	Dzień pierwszy			
1.	**Wprowadzenie do szkolenia:** • Omówienie agendy szkolenia i spraw organizacyjnych	Mini-wykład, dyskusja moderowana, praca w grupie, praca indywidualna	1 godz. dyd. 15 min	Mentimeter, Prezentacja Ankieta, Mural lub Jamboard; pre-test

	• Zapoznanie uczestników z technicznymi aspektami szkolenia • Określenie zasad podczas szkolenia on-line • Przedstawienie się uczestników • Pre-test • Odniesienie się do zadania przedszkoleniowego			
2.	**Czym jest dobrostan pracowników i dlaczego jest ważny?** • Definicja dobrostanu pracowników oraz jego składowych (model PERMA Martina Seligmana) • Wyniki badań na temat: ▪ dobrostanu pracowników ▪ stresu. • Mechanizmy powstawania reakcji stresowych i ich wpływ na poczucie dobrostanu.	Praca indywidualna, dyskusja moderowana, mini-wykład, praca w grupie	2 godz. dyd.	Prezentacja Mural lub Jamboard, infografika

3.	**Jak rozpoznać i zdefiniować zaburzenia dobrostanu?** • Objawy behawioralne • Objawy związane z jakością pracy • Objawy związane z relacjami międzyludzkimi	Mini-wykład, ćwiczenie, praca indywidualna, studium przypadku, dyskusja moderowana	1 godz. dyd. 30 min	Prezentacja, opis przypadku,
4.	Podsumowanie 1 dnia • Quiz z wiadomości z pierwszego dnia szkolenia. • Zakończenie 1 dnia, informacja zwrotna od uczestników na temat szkolenia oraz korzyści, jakie odnieśli tego dnia w zakresie szkolenia.	Quiz, dyskusja	1 godz. dyd.	Prezentacja, Mentimeter
	Dzień drugi			
5.	**Jak zapewnić poczucie bezpieczeństwa i wsparcie pracownikom?** • Przywództwo empatyczne jako narzędzie wspierania dobrostanu pracowników • Radzenie sobie z własnymi emocjami	Dyskusja moderowana, mini-wykład, praca indywidualna, praca w grupach, odgrywanie ról	2 godz. dyd. 15 min	Prezentacja, karta pracy

	w sytuacjach, które wymagają wspierania pracowników (rozpoznawanie emocji, stosowanie reduktorów).			
6.	**Jak zapobiegać zaburzeniom dobrostanu u pracowników?** • Działania skierowane na jednostkę, np.: o działania skierowane na równość pracowników i ich włączenie do zespołu, o budowanie zaufania, o dopasowanie pracownikom przestrzeni do działania z uwzględnieniem ich potrzeb, doświadczenia i umiejętności, • Działania skierowane na zespół, np.: o integracja zespołu, o wsparcie w sytuacjach konfliktowych	Mini-wykład, mini-gra szkoleniowa, praca w grupie, dyskusja moderowana	2 godz. dyd.	Prezentacja, Mural lub Jamboard

	• Jak rozmawiać z pracownikami na temat ich samopoczucia?			
7.	**W jaki sposób zadbać o well-being w organizacji?** • Analiza dobrych praktyk oraz możliwości ich zastosowania: prezentacja dotycząca wybranych działań w zakresie dobrostanu pracowników w organizacjach w Polsce. Dyskusja na temat tego co zdaniem uczestników jest szczególnie wartościowe i inspirujące.	Mini-wykład, studium przypadku, dyskusja moderowana, praca w grupie	1 godz. dyd.	Prezentacja, Mural lub Jamboard
8.	**Zakończenie** • Podsumowanie • Quiz z wiadomości z 2 dnia (z użyciem Mentimeter) • Zaproszenie do zadania poszkoleniowego • Informacja zwrotna od uczestników • Post-test	mini-wykład, quiz, dyskusja, praca indywidualna	30 min	Ankieta, Mentimeter