



WARSZTATY Z DOBROSTANU I MENTAL HEALTH

Jak pomóc pracownikom
odnaleźć się w erze nowej
rzeczywistości



Kim jestem ?

Nazywam się Ewa Chojecka i pomagam firmom wspierać swoich pracowników w wyzwaniach związanych z pracą zdalną oraz nową rzeczywistością.



Jako Interim Chief Happiness Officer wspomagam firmy w dbaniu o Mental Health i dobrostan pracowników. Jestem zafascynowana podnoszeniem jakości życia poprzez zwiększanie samoświadomości, wdrażanie technik psychologii pozytywnej, psychologii szczęścia, filozofii Tu i Teraz oraz mądrości Wschodu.



Ukończyłam kursy Psychologii Pozytywnej na Uniwersytecie Warszawskim oraz kurs „Positive Psychology & Wellbeing” na Uniwersytecie Yale w USA. Aktualnie jestem słuchaczką prestiżowych studiów „Happiness Academy Studies” prowadzonych przez największy na świecie autorytet w dziedzinie holistycznego dobrostanu oraz teorii i praktyki szczęścia – Profesora Harvardu Tal Ben-Shahar.



Warsztaty

Warsztaty o różnorodnej tematyce w zakresie dobrostanu, mental health i digital well-being

Tematyka warsztatów:

- Less Stress - jak odzyskać spokój i dobrostan w trudnych czasach
- Work-life balance w nowej rzeczywistości
- Digital wellbeing i mental health w pracy zdalnej
- Self love & Self-care - jak zadbać o siebie tylko w home office
- Mindfulness
- Szczęście - naukowe podejście do szczęścia - Co wzmacnia, a co obniża nasz poziom szczęścia oraz co zrobić, aby żyć szczęśliwie na co dzień
- "Pracoszczęście" - co zrobić, aby pracownicy czuli się zmotywowani i szczęśliwi w pracy
- Relaksacja
- Techniki oddechowe
- Techniki mentalne na radzenie sobie ze stresem i presją



Opinie o moich warsztatach

Świetny warsztat :) Ewa w bardzo przyswajalny i obrazowy sposób rozłożyła problem stresu na czynniki pierwsze oraz zaprezentowała konkretne narzędzia i ćwiczenia do radzenia sobie z nim. Teraz najważniejsze, żeby znaleźć tę odrobinę czasu na konsekwentne wdrażanie wskazówek Ewy w życie.

Agata

Warsztaty z Ewą były tym, czego potrzebowałam w trudnym czasie, kiedy moje ciało zaczęło dawać psychosomatyczne oznaki wyczerpania. Ewa doskonale sprawdza się w roli. Jej optymizm i niewyczerpywalna pozytywna energia w połączeniu z profesjonalną wiedzą, którą w sposób czytelny i praktyczny przekazuje innym powodują, że po sesji z nią poczułam silny przypływ mocy witalnych i wewnętrznego spokoju. Dziękuję bardzo.

Paulina

Wow. Bardzo ciekawe odkrycie ze źródłem stresu jest przed wszystkim umysł w którym pojawia się 50 tys myśli dziennie. Dzięki koncentracji na wdzięczności i docenianiu tego co dobre oraz technikom relaksacyjnym już zacząłem się czuć lepiej i mam w końcu poczucie że wiem jak to kontrolować. Dziękuję Ewa. Czekam na więcej

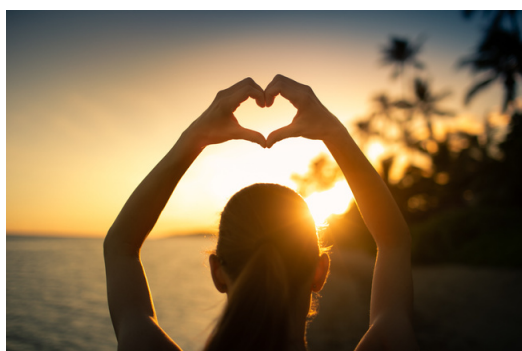
Mariusz

Ewa to prawdziwy motor napędowy do działania! Po uczestnictwie w jej webinarze zawsze przez kilka kolejnych dni odczuwam mnóstwo motywacji i energii. Ogromny zasób wiedzy - zarówno teoretycznej jak i praktycznej, i towarzyszące temu profesjonalne mentorskie podejście sprawiają, że Ewa to dla mnie autorytet w dziedzinie coachingu. Z czystym sumieniem polecam i rekomenduję zajęcia prowadzone przez Ewę - wyniosłam z nich więcej, niż z niejednej lektury dotyczącej tematyki slow life i mindfulness.

Marta

Świetnie zaplanowany warsztat, informacje podane ciekawej, skondensowanej formie. Dużo praktycznych ćwiczeń. Cały czas w pełnej interakcji z uczestnikami. Jestem pod wrażeniem, jak dużo wiedzy da się przekazać w tak krótkim czasie.

Aga



Mental health i dobrostan

Nikt nie ma wątpliwości, iż szczęśliwi pracownicy są podstawą dobrze prosperującej firmy. Wszystkie dostępne badania jednoznacznie wiążą dobre samopoczucie z wyższą kreatywnością, produktywnością, motywacją i lojalnością.

Pracownicy potrzebują teraz wyjątkowo dużo uwagi, indywidualnego traktowania oraz zadbania o ich potrzeby emocjonalne. Każdy mierzy się obecnie z innymi wyzwaniami. Singlom doskwiera samotność, natomiast dla osób posiadających rodzinę sporym wyzwaniem jest praca w warunkach rodzinnych, home-schooling i przebywanie na wspólnej powierzchni.

Do tego firmy przechodzą nie tylko przyspieszone przeobrażenia cyfrowe, ale zmiany organizacyjne, a także zmiany modeli biznesowych, co pociąga za sobą daleko idące zmiany w strukturze pracowniczej. Niepewność jutra. Epidemia lęku. Strach przed kryzysem, inflacją, a przede wszystkim przed zwolnieniami, utratą pozycji, wynagrodzenia, możliwości utrzymania rodziny, wizją niezapłaconych kredytów i spadkiem jakości dotychczasowego życia.

Idea „pracoszczęścia” jest jednak uniwersalna. Zmieniły się tylko narzędzia i okoliczności. Dzięki ponad 20-letniemu doświadczeniu w roli zarówno pracownika korporacji jak i przedsiębiorcy i właściciela biznesu doskonale potrafię pogodzić interesy różnych grup i wypracować spójną strategię dobrostanu, z korzyścią dla całej organizacji.



Zapraszam do kontaktu

Pracownia Życia na LinkedIn

www.pracowniazycia

Pracownia Życia na Facebook

ewa.chojecka@pracowniazycia.pl

