



WARSZTATY MIND & BODY I WELLBINARY

Zadbaj o emocjonalny
wellness i psychiczny
wellbeing pracowników



Kim jestem ?

Nazywam się Ewa Chojecka i jestem trenerką szczęścia oraz ambasadorką idei „pracoszczęścia”.



Jako Chief Happiness Officer pomagam firmom zadbać o dobrostan emocjonalny i psychiczny pracowników oraz podnieść poziom szczęścia w pracy, aby zwiększyć kreatywność i innowacyjność zespołów oraz zapobiec wypaleniu i rotacji pracowników. Jestem zafascynowana podnoszeniem jakości życia poprzez zwiększanie samoświadomości, wdrażanie technik psychologii pozytywnej, psychologii Tu i Teraz oraz mądrości Wschodu.

ofii



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 i Wellbinary

Warsztaty w zakresie dobrostanu, mental health i well-being:

- **Stres i technostres** - jak zarządzać stresem, Techniki radzenie sobie ze stresem i presją
- **Digital wellbeing** - jak utrzymać równowagę cyfrową w pracy zdalnej i hybrydowej
- **Pracoszczęście** - jak za pomocą technik psychologii pozytywnej odnaleźć szczęście w pracy
- **Pozytywny mózg** - jak nie będąc urodzonym optymistą wyjść ze spirali czarnych myśli i zacząć myśleć pozytywnie
- **Mindfulness** w pracy i życiu
- **W zdrowym ciele zdrowy mózg** - jak zadbać o swoje zdrowie i dobrostan fizyczny, aby mieć więcej energii na co dzień
- **Zarządzanie emocjami**, jak radzić sobie z trudnymi emocjami, Jak wzmacniać w sobie pozytywne emocje i żyć pełnią życia
- **Co zrobić, aby oswoić zmianę?** Jak nie bać się zmian? Jak przygotować się na zmiany w pracy i w życiu?
- **Relacje** - jak dbać o pozytywne relacje w pracy i w życiu
- **Jak odnaleźć sens w pracy i w życiu**



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

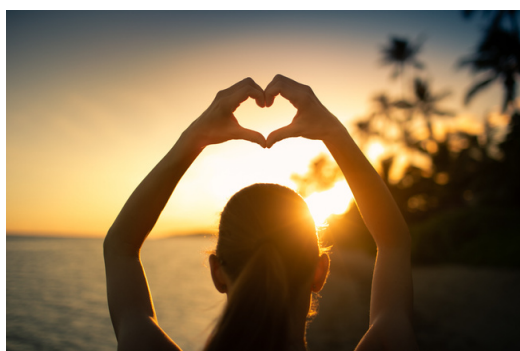
Mariusz

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

Klienci nie są najważniejsi. To pracownicy są najważniejsi. Jeśli zadbasz o swoich pracowników - oni zatroszczą się o klientów.

Richard Branson

Za nami „stary” świat, przed nami „new normal”. Nie ma już tego, co było, a to, co będzie dopiero się tworzy. Całe środowisko pracy zostało zastąpione środowiskiem wirtualnym. Nowe modele biznesowe. Nowe modele pracy. Nowe sposoby komunikacji. Nowa rzeczywistość to także brak kontaktów towarzyskich i dobrych relacji z firmą i współpracownikami. Brak swobodnego przepływu pomysłów i doświadczeń. Izolacja. Niepewność jutra. Epidemia lęku. Strach przed kryzysem, inflacją, a przede wszystkim przed zwolnieniami, utratą pozycji, wynagrodzenia i możliwości utrzymania rodziny.

W zdalnej i hybrydowej rzeczywistości pracownicy potrzebują wyjątkowo dużo uwagi, indywidualnego traktowania oraz zadbania o ich potrzeby emocjonalne. Poprowadzenia przez czas niepewności, pomocy i troski. To bowiem od kondycji psychofizycznej i mentalnej pracowników zależy jak organizacja poradzi sobie w dobie nowej rzeczywistości, czy przejdzie przez zawirowania i zmiany “suchą stopą”, czy kreatywnie i innowacyjnie podejdzie do szans, wykorzysta nowe możliwości i rozkwitnie.



Zapraszam do kontaktu

Pracownia Życia na LinkedIn

www.pracowniazycia

Pracownia Życia na Facebook

ewa.chojecka@pracowniazycia.pl

