



# 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:

- **Pracoszczęście** - jak za pomocą technik psychologii pozytywnej odnaleźć szczęście w pracy
- **Less Stress** - jak zarządzać stresem, Techniki radzenie sobie ze stresem i presją
- **Digital wellbeing** - jak utrzymać równowagę cyfrową w pracy zdalnej i hybrydowej
- **Jak odnaleźć sens w pracy i w życiu** (+ Job Crafting)
- **Pozytywny Lider (Nowość!)**
- **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
- **Inteligencja emocjonalna i zarządzanie emocjami**
- **Co zrobić, aby oswoić zmianę?**
- **Pozytywna komunikacja i relacje**



# 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 przyptyw 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](http://www.pracowniazycia)

Pracownia Życia na Facebook

[ewa.chojecka@pracowniazycia.pl](mailto:ewa.chojecka@pracowniazycia.pl)

