

„Dobrostan psychiczny w organizacji”
Zaproszenie na warsztaty typu *train-the trainer*

Dobrostan psychiczny ludzi w organizacjach stał się w ostatnich latach jednym z kluczowych wyzwań dla nauki i praktyki zarządzania. Niezbędna staje się refleksja nad tym, jaka jest odpowiedzialność organizacji we wspieraniu zdrowia psychicznego pracowników, oraz jaka jest rola liderów w tym procesie. W związku z tym chcielibyśmy zaproponować wszystkim osobom zainteresowanym dobrostanem psychicznym w organizacji **udział w dwudniowym warsztacie trenerskim**. Celem wydarzenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia warsztatów wzmacniających odporność psychiczną oraz rozwijających umiejętność dbania o dobrostan psychiczny ludzi w organizacji.

Osoby uczestniczące w warsztacie *train-the-trainer* będą miały okazję rozwinąć swoje umiejętności pracy z grupą w formule warsztatowej, w oparciu o techniki „doświadczeniowe”, otrzymają propozycję scenariusza warsztatów na temat dobrostanu psychicznego oraz zostaną przygotowane do samodzielnego ich poprowadzenia (np. na uczelni, w której pracują). Scenariusz warsztatów został opracowany we współpracy z zespołem z Węgier, Słowacji i Czech na bazie wyników badań jakościowych przeprowadzonych wśród studentów i wykładowców uczelni partnerskich.

Tytuł warsztatów: **Dobrostan psychiczny w organizacji - warsztaty dla osób chcących prowadzić zajęcia/warsztaty z tego tematu**

termin: sobota i niedziela **02-03.12.2023**

godziny trwania: **9.30 - 17.30 z przerwami**

sposób prowadzenia zajęć: **warsztatowy – stacjonarny**

miejsce warsztatów: **Wydział Zarządzania Uniwersytet Warszawski, ul. Szturmowa 1/3, sala C306**

Limit miejsc ograniczony: **max 16 osób**

Prowadzące: dr hab. Aleksandra Wąsowska, dr Agnieszka Brzozowska

Ramowy program:

1. Budowanie bezpieczeństwa w grupie i rozumienie procesu grupowego
2. Zastosowanie podstawowych technik trenerskich (kontrakt, rundka, doświadczenie własne i jego omówienie, odgrywanie scenek, praca w parach, gra terenowa, techniki projekcyjne, fantazja sterowana, ćwiczenia energetyzujące i integracyjne)
3. Rola lidera i organizacji w dbaniu o dobrostan psychiczny
4. Relacja ja – organizacja (komunikacja asertywna)
5. Relacja z samym sobą (self-compassion, monolog wewnętrzny, wspierające i niewspierające przekonania, zasoby osobiste, autoregulacja i techniki uważnościowe)

Warsztat skierowany do wszystkich osób prowadzących zajęcia, warsztaty i szkolenia, których adresatami są studenci szkół o profilu biznesowym (tj. do wykładowców, dydaktyków, doktorantów). Zapraszamy zarówno osoby posiadające doświadczenie w zakresie prowadzenia warsztatów umiejętności psychospołecznych, jak i osoby, które chciałyby wprowadzić elementy pracy warsztatowej do swojej praktyki dydaktycznej.

Zgłoszenia przyjmujemy do 23.11.2023 na dowolny z poniższych adresów mailowych. W zgłoszeniu prosimy o podanie informacji, czym się Państwo zajmują zawodowo i gdzie chcieliby Państwo skorzystać z przekazanej wiedzy: agnieszka.brzozowska@uw.edu.pl lub awasowska@uw.edu.pl. W razie pytań zapraszamy do kontaktu!

Uczestnicy warsztatu otrzymają certyfikat udziału w warsztacie typu *train-the-trainer* oraz możliwość uczestnictwa w superwizjach trenerskich, pozwalających dalej rozwijać własne kompetencje w zakresie prowadzenia warsztatów umiejętności psychospołecznych. Zostaną także zaproszeni do uczestnictwa w społeczności trenerów i trenerek programu „Dobrostan psychiczny w organizacji”.

Po warsztacie zachęcamy uczestników do skorzystania z superwizji grupowych. Spotkania superwizyjne będą okazją do konsultacji ewentualnych dylematów związanych z prowadzeniem grup warsztatowych oraz wymiany doświadczeń i wzajemnego wsparcia.

Udział w warsztacie oraz superwizjach jest **nieodpłatny**, dzięki finansowaniu uzyskanemu z Funduszu Wyszehradzkiego w ramach projektu “Supporting mental health in organizations: developing future business leaders”.



Dr Agnieszka Brzozowska – Psycholożka, Akademiczka, Badaczka organizacji, dyplomowana trenerka kompetencji miękkich. Adiunkt na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego w Katedrze Strategii i Przywództwa. Certyfikowana trenerka grup wsparcia, a także narzędzi diagnostycznych MTQ48, REISS Profile Motivation. Ukończyła kurs coachingu. Zainteresowania naukowe: odporność psychiczna przedsiębiorców, ekoprzedsiębiorczość, przywództwo.



Dr hab. Aleksandra Wąsowska – Badaczka organizacji, psycholożka i psychoterapeutka w trakcie 4-letniego szkolenia w Studium Psychoterapii w Laboratorium Psychoedukacji. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych i terapię par. Ukończyła Szkołę Treningu i Warsztatu Psychologicznego w Ośrodku INTRA. Jest certyfikowaną konsultantką narzędzi diagnostycznych Mental Toughness Questionnaire (MTQ48) oraz Integrated Leadership Measure (ILM72). Kieruje Katedrą Strategii i Przywództwa na Wydziale Zarządzania UW.

The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustain able regional cooperation in Central Europe.