



**WELLBEING - strategicznym narzędziem
na DZIŚ i dla organizacji JUTRA.**

 **beata
dyraga**

GRUPA PRODIALOG

- Prekursor i lider corporate wellness w Polsce + szkolenia miękkie
- Od 2002, struktura - cała Polska
- Klienci:
 - ✓ Średnie, duże i bardzo duże organizacje
 - ✓ Biura, fabryki, magazyny, struktury rozproszone
- Procesowe projekty + pojedyncze działania
- Własne narzędzia analizy potrzeb, tysiące warsztatów bazowych, narzędzia pomiaru efektów
- **Wellbeing pracodawcy + wellbeing pracownika**

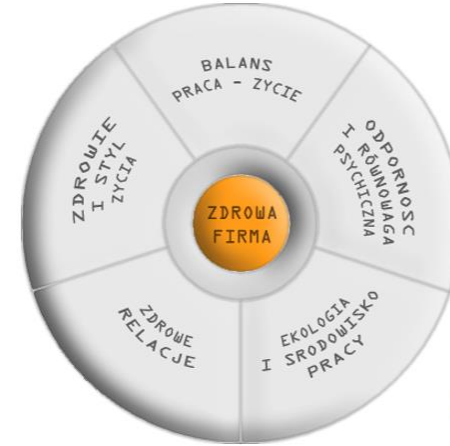


2003.....



ZDROWA FIRMA - działania w zakresie:

2008



2018.....

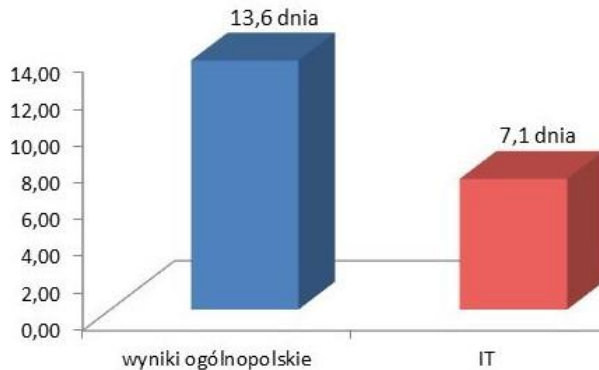


2020.....

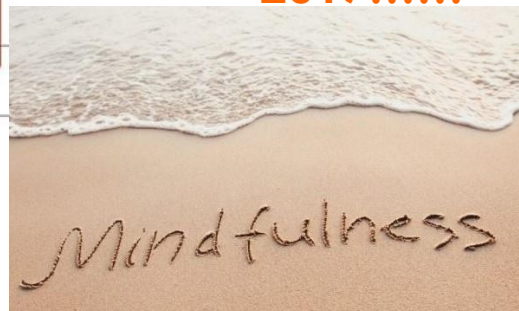


Wykres 2. Wskaźnik ogólnej absencji chorobowej

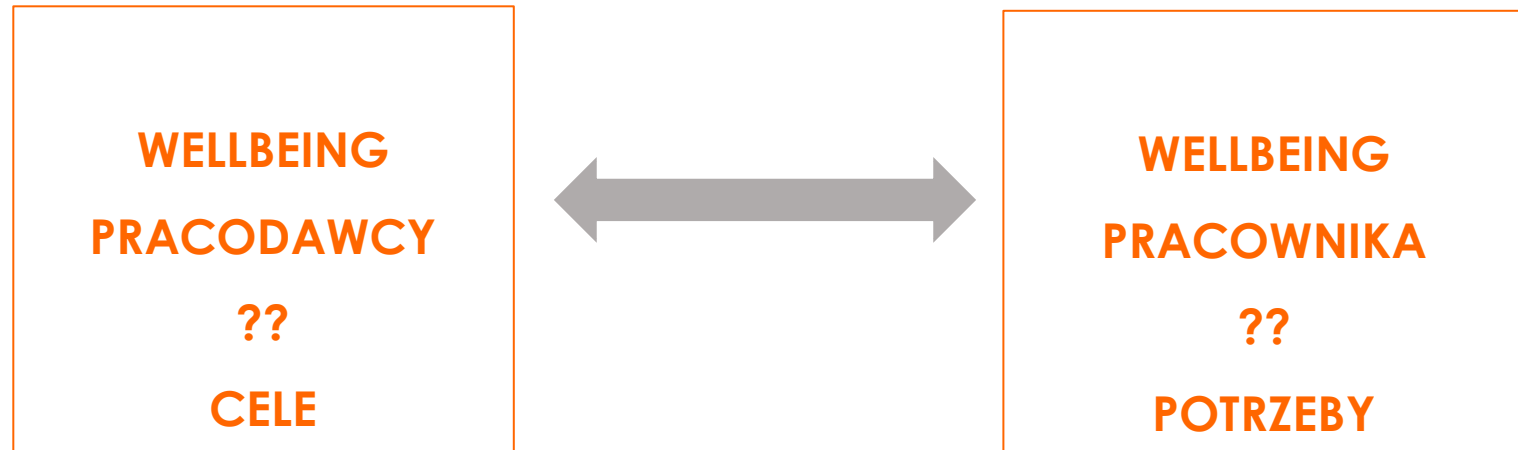
2012.....



2017.....



CO OZNACZA WELLBEING PRACOWNIKA I WELLBEING FIRMY W CZASACH W TRAKCIE I PO PANDEMII?



PRZYKŁAD 1: STRATEGICZNY, PROCESOWY WELLBEING PROCENTUJE W KRYZYSACH I ZMIANACH

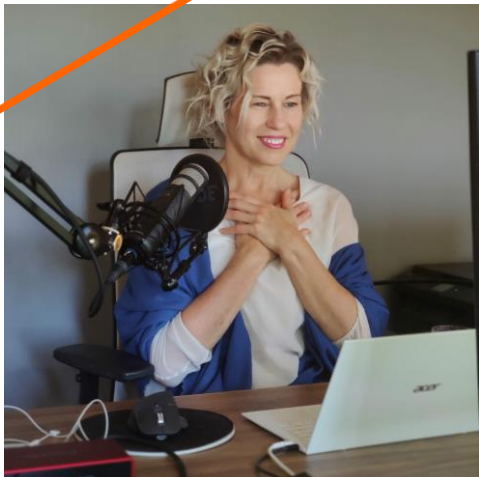
<https://www.prodialog.pl/filmy/>

PRZYKŁAD 1: STRATEGICZNY, PROCESOWY WELLBEING PROCENTUJE W KRYZYSACH I ZMIANACH



- Kształtujemy KULTURĘ organizacji
- BUDUJEMY NAWYKI wspierające skuteczność i bezpieczeństwo
- Jesteśmy GOTOWI na kryzysy/ niespodziewane „sprawdziany”
- MONITORUJEMY wyniki
- WZMACNIAMY organizację
- Budujemy ZAANGAŻOWANIE
- Redukujemy KOSZTY

PRZYKŁAD 2: MENTORING I KONSULTING DLA HR/BHP ON-LINE

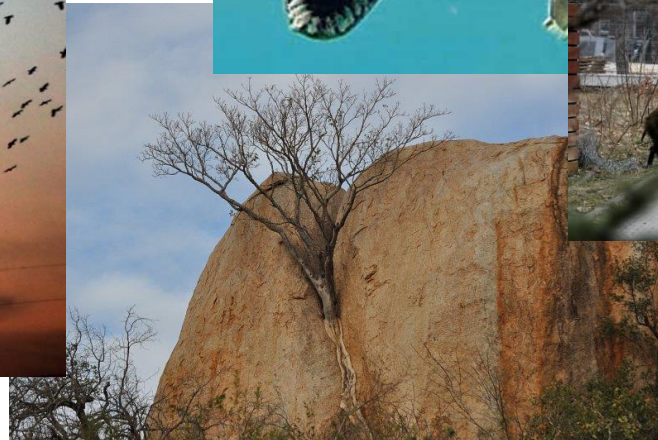


- Jak zbudować program, który na stałe wpisze się w kulturę organizacji
- Wspólne opracowanie spójnej strategii corporate wellness na kolejne lata
- Skonstruowanie mierników sukcesu
- Zbudowanie argumentów dla Biznesu
- Zbudowanie grup leaderskich i ambasadorskich
- Niuasense i tajemnice sukcesów w wellbeingu

PRZYKŁAD 3: DZIAŁANIA W OBSZARZE MENTAL HEALTH



NATURA ROZWIJA SIĘ POPRZEZ TRUDNOŚCI I WYZWANIA



CZŁOWIEK JEST CZĘŚCIĄ NATURY



WAŻNE



- Budowanie świadomości, że trudności to też szansa na rozwój
- Budowanie postawy akceptacji do rzeczywistości i proaktywności
- Uczenie jak radzić sobie z emocjami, otwartość na swoje emocje i nie uciekanie od nich

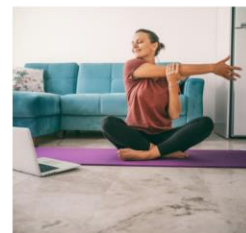
PRZYKŁADY AKTYWNOŚCI

- Audyty mental health
- Webinary i warsztaty np. „KRYZYS CZY SZANSA – jak wykorzystać zmiany i trudności dla własnego wzrostu”, „ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA – jak ją wzmacniać”
- Zajęcia cykliczne np. popołudniowy RESET UMYŚLOWY, poranny ENERGIZER
- Dla managerów: Zarządzanie zmianą w rzeczywistości VUCA

PRZYKŁAD 4: OFERTA PAKIETOWA ON - LINE

MOŻLIWE PAKIETY DO WYBORU:

- WELLBEING W PRAKTYCE
- WELLBEING - MENTAL HEALTH
- WELLBEING W PRACY MOBILNEJ
- WELLBEING W PRACY FIZYCZNEJ
- HOME OFFICE WELLBEING
- WELLBEING MANAGERA

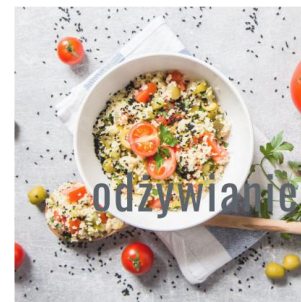
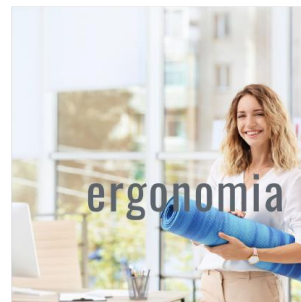




Witaj

Wpisz Kod Firmy

DALEJ



wykład otwierający

webinary:

- Reset umysłowy
- Stres, emocje, trudne sytuacje...
- Sztuka wypoczywania

webinary:

- Ergonomia za biurkiem
- Ergonomia podczas Home Office
- Ćwiczenia w drodze

webinary:

- Brain Food
- Odporność na talerzu
- Zdrowe jedzenie na Home Office

m e c h a n i z m g r u n t u j ą c y

1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6

3 ścieżki rozwojowe

1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6

3 ścieżki rozwojowe

1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6

3 ścieżki rozwojowe

KONSULTACJE EAP

KONSULTACJE EAP

KONSULTACJE EAP

m e c h a n i z m g r u n t u j ą c y

Witaj w programie
JESIEŃ Z DOBRĄ ENERGIĄ

Przygotowaliśmy dla Ciebie:
konsultacje / webinary / pigułki wiedzy



Dostępne terminy

KONSULTACJE NASTROJE, OBAWY, SMUTKI I DOŁY – KAŻDY JE MA I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ

POPZEDNI MIESIĄC

2020-11

NASTĘPNY MIESIĄC

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
				10:00 do 11:00 Termin wolny BAGDARA BAGORSKA		
23	24	25	26	27	28	29
30						

REZERWUJ

< Powrót do listy

WARSZTATY WEBINARY

WARSZTAT WPROWADZAJĄCY



REZERWUJ

„EMOCJE I STRES W OBLICZU ZMIANY
- JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ”



REZERWUJ

POPOŁUDNIOWY RESET UMYŚŁOWY



REZERWUJ

KONSULTACJE

PSYCHOLOGICZNE



RODZICIELSKIE





KONSULTACJE



WARSZTATY



KLUB NAWYKÓW

RESILIENCE I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA
FEARN

realizuj

NIE SZTUKA UPAŚĆ A SZTUKA WSTAĆ
FEARN

realizuj

KRYZYS SZANSA NA WZMOCNIENIE
FEARN

realizuj

OBECNOŚĆ TU I TERAZ W KRYZYSIE
PODCAST

realizuj

ĆWICZENIA BUDUJĄCE ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ
PODCAST

realizuj

SZTUKA PRZYJMOWANIA A SKUTECZNOŚĆ W DZIAŁANIU
PDF

POBIERZ PDF

RESET UMYSŁOWY- SZTUKA NIEMYŚLENIA W KRÓLESTWIE GŁOWY

WSTĘP DO RESETU UMYSŁOWEGO
FEARN

realizuj

CO Z TYMI MYŚLAMI
FEARN

realizuj

SZTUKA ŚWIADOMEGO ODDECHU
FEARN

realizuj

RESET ZA BIURKIEM
PODCAST

realizuj

NA DOBRY I ZDROWY SEN
PODCAST

realizuj

KREATYWNOŚĆ I ENERGIA DO DZIAŁANIA
PDF

POBIERZ PDF

PRODIALOG. BO W BIZNESIE NAJWAŻNIEJSZY JEST CZŁOWIEK

PRZYKŁADOWE PIGUŁKI WIEDZY W ŚCIEŻKACH ROZWOJOWYCH

Wellbay

KROK 2

Ergonomia miejsca pracy



Wellbay

WPROWADZENIE

Różne postawy i reakcje w obliczu zmiany



Wellbay

KROK 1

Jak zmniejszyć problemy z brakiem energii na codzien?



WPROWADZENIE

Jak wychować nastolatka i nie zwariować?



Wellbay

WPROWADZENIE

Reset umysłu - sztuka niemyślenia w królestwie głowy



PRZYKŁAD 4: OFERTA PAKIETOWA ON - LINE



- Wszystkie aktywności ON_LINE
- OGROMNY WYBÓR WEBINARÓW/WARSZTATÓW
- ANONIMOWOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO pracownika
- Specjalny panel dla HR/BHP
- PRZYJAZNE, „LEKKIE” konsultacje w EAP
- PROCESOWOŚĆ – budujemy NAWYKI
- SCIEŻKI ROZWOJOWE udostępniane sukcesywnie
- PROSTA LOGISTYKA z JEDNEGO miejsca
- BARDZO KRÓTKI CZAS WDROŻENIA

PRZYKŁAD 5: WELLBEING W OBSZARZE OUTPLACEMENTU



KONSULTACJE NP.

- Nie sztuka upaść, sztuka wstać....
- Jak wzmacniać swoje poczucie wartości w trudnych chwilach życia..

WEBINARY, WARSZTATY NP.

- MAM WPŁYW – jak wziąć życie w swoje ręce w czasach niepewności



SPRAWDZONE I POLECANE ROZWIĄZANIA

- **PROCESOWE PODEJŚCIE**
- **SESJE MENTORINGOWE** I KONSULTACJE DLA HR/BHP
- DZIAŁANIA POJEDYNCZE W OBSZARZE **MENTAL HEALTH**
(AUDYT, WEBINARY, WARSZTATY, KONSULTACJE)
- OFERTA **PAKIETOWA ON-LINE**
 - ✓ WELLBEING W PRAKTYCE
 - ✓ WELLBEING MENTAL HEALTH
 - ✓ WELLBEING W PRACY MOBILNEJ
 - ✓ WELLBEING W PRACY FIZYCZNEJ
 - ✓ HOME OFFICE WELLBEING
 - ✓ WELLBEING MANAGERA
- WELLBEING W OBSZARZE **OUTPLACEMENTU**

DZIĘKUJĘ

 **beatadyraga**

GRUPA PRODIALOG SP. Z O.O.

501 774 686

536 590 635

(+48) 22 613 41 72

biuro@prodialog.pl

www.prodialog.pl

www.beatadyraga.pl