

Konferencja

23.04.2024 w Poznaniu

Zarządzanie dobrostanem
psychicznym w miejscu
pracy: kluczowe kroki
i skuteczne strategie

„ARQUELTYWANE PRZEZ”
LUDZI
= PASJA!



fundacja
kultury
bezpieczeństwa



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH



the calm
Human well-being



Projekt sfinansowany ze środków Rządowego Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEIO na lata 2021–2030



Patron
medialny:





Temat wystąpienia:

Pierwsza Pomoc Psychologiczna: To działa!

Justyna Wachnicka

**Prezeska Fundacji Kultury Bezpieczeństwa
Socjolog, pedagog, coach, specjalistka ds.
kryzysów**



Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



- **KTO sprawuje kontrolę: jeździec czy koń?**
- Amerykański psycholog **JONATHAN HAIDT** w swojej książce „*Szczęście. Od mądrości starożytnych po współczesne koncepcje*” przedstawił metaforę jeźdźca i słonia.
- Jeździec = nasz racjonalny umysł
- Słoń = nasze emocje
- Ścieżka = symbol drogi

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



Jakie role społeczne odgrywamy w swoim życiu?

MATKA/OJCIEC

CÓRKA/SYN

WNUCZKA/WNUCZEK

SIOSTRA/BRAT



PRZYJACIEL

KOLEGA

PRACOWNIK

PRACODAWCA



fundacja
kultury
bezpieczeństwa

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



Hierarchia potrzeb MASLOW



„Człowiek jest istotą wymagającą i rzadko, z wyjątkiem krótkich chwil,

osiąga stan pełnego zaspokojenia. Jeśli jedno pragnienie

zostaje zaspokojone, to na jego miejsce pojawia się inne.

Kiedy z kolei to jest zaspokojone, jeszcze inne wysuwa się na pierwszy

plan itd.” Maslow

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



Wsparcie społeczne może przyczyniać się do ochrony lub poprawy zdrowia i samopoczucia jednostki przez modyfikowanie jej zachowań w kierunku zachowań prozdrowotnych, przez wpływ na przebieg procesów psychologicznych, a także fizjologicznych.

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



Kryzys,

jest uniwersalnym zjawiskiem, wpisanym w tok życia każdego człowieka (często jest przyczyną nieprzewidywalności życia) bez względu na wiek, płeć, status społeczny, ekonomiczny, wykształcenie, doświadczenie.



fundacja
kultury
bezpieczeństwa

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



- **House (1981) podaje następującą typologię rodzajów wsparcia społecznego:**
- **WSPARCIE INSTRUMENTALNE** – udzielanie konkretnej pomocy, np. pomoc w rozwiązywaniu trudnego problemu, dostarczenie pomocy technicznych, materialnych;
- **WSPARCIE INFORMACYJNE** – dostarczanie informacji, które pomagają poradzić sobie w danej sytuacji;
- **WSPARCIE OCENIAJĄCE** – wyrażenie opinii na temat danej osoby, jej zachowań, wyglądu, wypowiedzi itp.
- **WSPARCIE EMOCJONALNE** – okazywanie sympatii, życzliwości, zainteresowania, szczególnie w sytuacjach obciążających emocjonalnie.

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu
pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



Kryzys emocjonalny,

jest reakcją „zdrowego”, na ogół normalnie i dobrze
funkcjonującego człowieka na sytuację trudną, która
spotkała go w życiu.

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



- **Czy Nasza firma jest gotowa na działania w zakresie zdrowia psychicznego?**
 - **Ile to będzie kosztować?**
 - **Czy stać nas na to?**

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Temat wystąpienia:

Pierwsza Pomoc Psychologiczna: To działa!

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Justyna Wachnicka





the calm
Human well-being



the calm

Human well-being