

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:





Współczesne zagrożenia dla zdrowia psychicznego pracowników.

Agnieszka Warchał

psycholożka, psychoterapeutka, trenerka mentalna

Konferencja:

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



- Rozwój cywilizacyjny vs potrzeby
- Moda – trendy
- Wartości
- Rozwój osobisty
- Relacje
- Czas
- Planowanie
- Odpoczynek / regeneracja

Wyzwania czy pułapki?

Konferencja:

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

Konsekwencje

- Depresja
- Nerwica lękowa
- Wypalenie zawodowe
- Zaburzenia poznawcze
- Samotność

Ratunek

- Quiet quitting !?
- Budowanie trwałych relacji
- Dieta informacyjna i ograniczanie bodźców
- Koncentracja na (własnych) wartościach
- Zaangażowanie w ludzi a nie w zadania

Konferencja:

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



Konferencja:

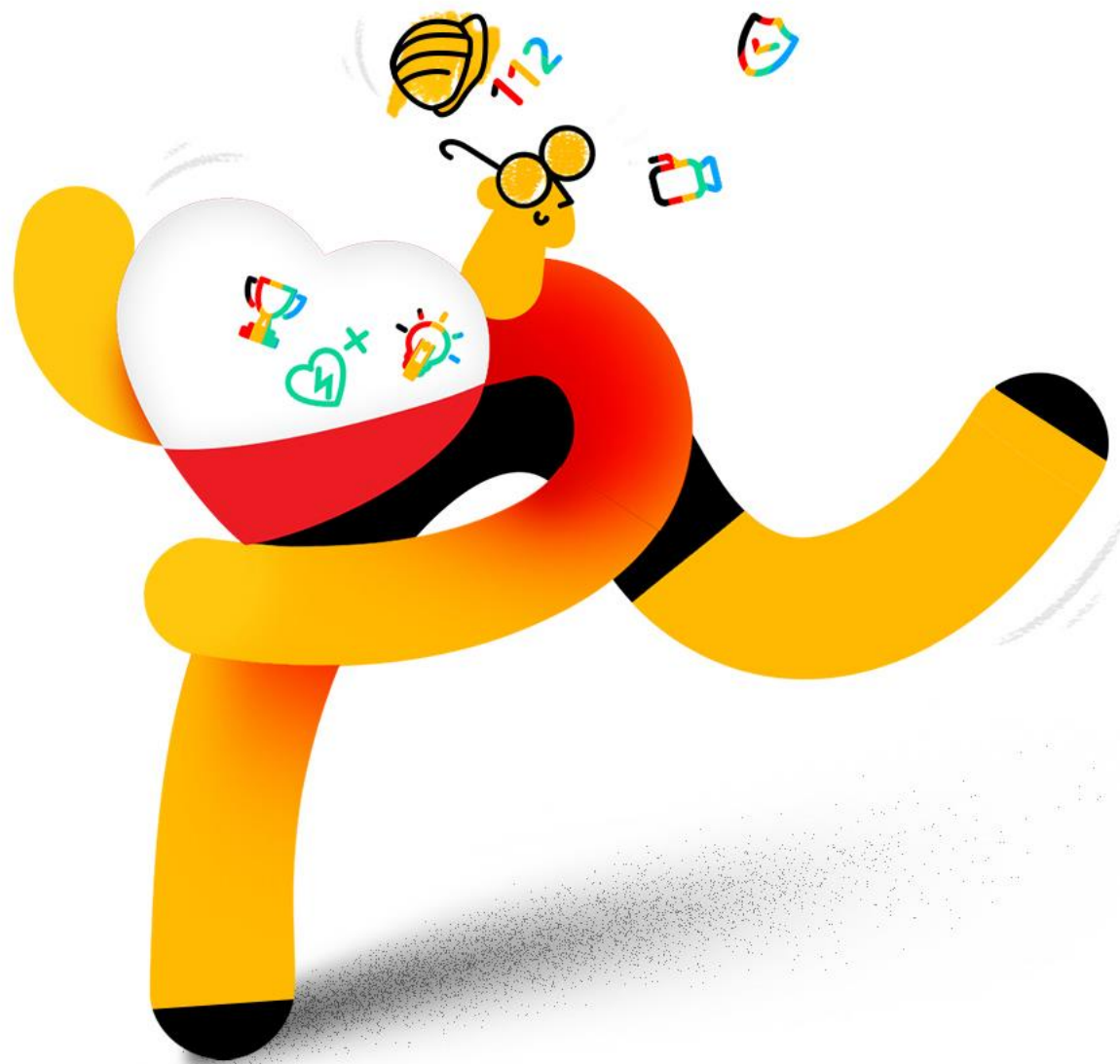
Zarządzanie dobrotanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Temat wystąpienia:

Współczesne zagrożenia dla zdrowia psychicznego pracowników

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Agnieszka Warchał





the calm
Human well-being



the calm

Human well-being