

OFERTA DOBROSTANOWA

WARSZTATY - SZKOLENIA - KONSULTACJE



KIEDY WARTO SKORZYSTAĆ?

masz wrażenie, że osoby w Twoim zespole są przeciążone

czujesz, że atmosfera w zespole jest napięta i często się kłócicie

masz poczucie, że w kółko pędzicie jako zespół i robicie rzeczy na ostatnią chwilę

chcesz, żeby Twój zespół umiał rozpoznać pierwsze oznaki wypalenia zawodowego

chcesz, żeby Twój zespół potrafił się regenerować i żeby współpraca była łatwiejsza



Cześć, mam na imię Julia.
Pomagam zespołom
odzyskiwać **energię, odporność
i zaufanie** – zanim pojawi się
wypalenie. Pracuję z zespołami,
które chcą lepiej się wspierać,
zarządzać przeciążeniem i
tworzyć realną strategię
dobrostanu.

Przeprowadziłam **ponad 400h**
godzin warsztatów i konsultacji
dobrostanowych dla podmiotów
z różnych branż i sektorów.
Poniżej znajdziesz konkretne
propozycje wsparcia. Jeśli
czujesz, że temat jest ważny, ale
nie wiesz jeszcze, czego
potrzebujecie – **umówmy się na
krótką rozmowę.**

julia@glebia.com

BLOKI TEMATYCZNE:

- jak rozpoznać wypalenie?
- co sprawia, że się przeciążam?
- jak mogę się regulować?
- czego potrzebuję od organizacji, żeby wzmacniać swój dobrostan?

DLA KOGO?

Dla świadomych zespołów, które chcą pracować w zrównoważonym tempie.

CO ZYSKACIE?

- moment zatrzymania
- konkretne narzędzia do autoregulacji
- wiedzę o mechanizmach wypalenia
- lepszą atmosferę i większą efektywność zespołu

FORMAT

4-6h

12-14 uczestników

online lub offline

języki: polski, angielski

BLOKI TEMATYCZNE:

- czym jest wypalenie i jakie daje objawy?
- jakie są czynniki wypaleniowe?
- jak dobrać odpowiednie narzędzia dobrostanowe?

DLA KOGO?

Dla sprawczych zespołów, które chcą tworzyć zdrowe, wspierające środowisko pracy.

CO ZYSKACIE?

- praktyczną wiedzę
- przestrzeń na rozmowę o wyzwaniach
- jasne kroki, jak można ryzyko wypalenia minimalizować

FORMAT

2 - 3h

liczba osób do uzgodnienia
online lub offline

języki: polski, angielski

CO ZAWIERA?

- wsparcie w dobraniu odpowiednich narzędzi dobrostanowych
- zmapowanie bieżących wyzwań w zespole
- superwizyjne omówienie wybranych wątków, wpływających na dobrostan zespołu

DLA KOGO?

Dla zespołów, które chcą szybko poprawić jakość współpracy.

CO ZYSKACIE?

- więcej spokoju
- lepszą komunikację w zespole
- nowe narzędzia dobrostanowe
- efektywniejszą współpracę

FORMAT

minimum 3x2h

liczba osób do uzgodnienia
online lub offline

języki: polski, angielski

PORÓWNANIE

	warsztat	szkolenie	konsultacje
czas	4-6h	2-3h	minimum 6h (3x2h)
cel	zwiększenie samoświadomości osób w zespole	zdobycie wiedzy i narzędzi	udroźnienie współpracy w zespole
styl pracy	interaktywne ćwiczenia	prezentacja + dyskusja	sesje superwizyjne

Odezwij się do mnie na maila w celu wyceny oferty dla twojego zespołu:

julia@glebia.com

Na finalną cenę wpływa długość trwania spotkania, liczba uczestników, forma (wyjazdowa / online / offline), język szkolenia.

NGO o małym budżecie oraz jednostki samorządowe mogą liczyć na preferencyjne stawki.

OPINIE O MOJEJ PRACY

Spotkania otwierają głowę na to, jak ważny jest czas poświęcony na jasną komunikację i szczerść.

*Konsultacje dobrostanowe
Project manager, NGO*

Cieszę się, że poznałam konkretne metody do ochrony swojej osoby przed wypaleniem. Zrozumiałam, że mogę i mam prawo ich używać.

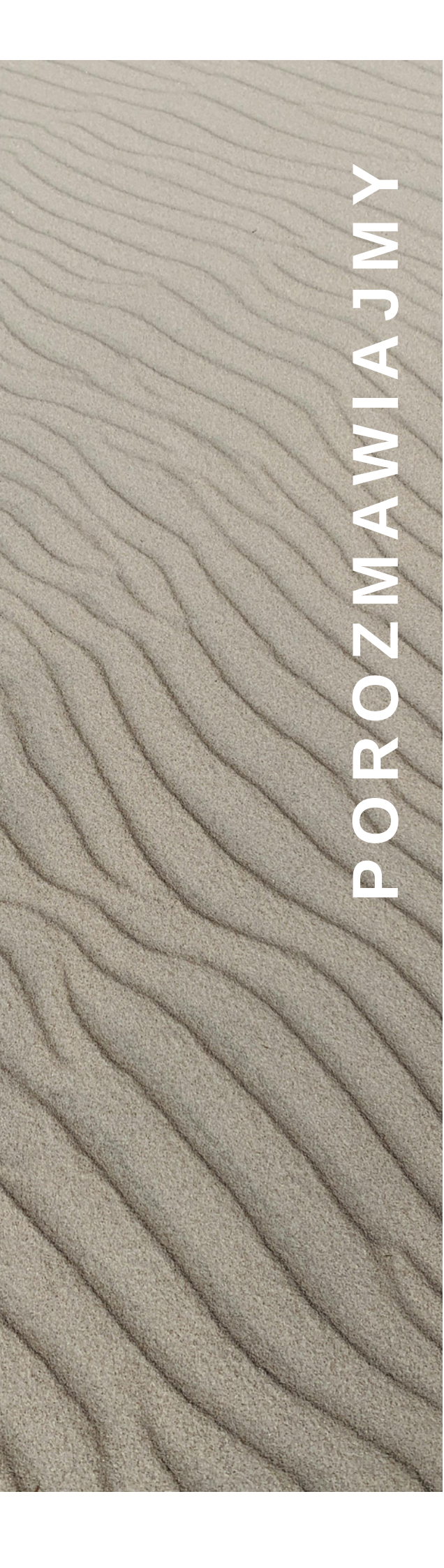
*Warsztaty dobrostanowe
Liderka organizacji*

Jestem wdzięczny za twoją świadomą obecność i profesjonalne podejście w nienachalnej formie.

*Szkolenie anty-wypaleniowe
Menadżer zespołu*

Takie spotkania umożliwiają, po pierwsze, szczerą rozmowę z innymi osobami w zespole, po drugie, wytwarzają nawyk cyklicznych spotkań do pogadania o wątpliwościach, lękach, satysfakcji lub jej braku.

*Konsultacje dobrostanowe
Członkini zarządu fundacji*



POROZMAWIAJMY

Jeżeli czujesz, że chcesz ze mną współpracować, ale nie widzisz w ofercie produktu dla siebie lub nie masz pewności czego Ci trzeba, odezwij się mailowo. W pełni rozumiem, że praca nad dobrostanem w zespole może wymagać elastycznego podejścia. Mam gotowość dopasowania formatów pracy do Twoich potrzeb, jak również rozszerzyć podstawową ofertę o dodatkowe wątki.

Napisz maila i umów się ze mną na bezpłatną, 30-minutową rozmowę:

julia@glebia.com



głębia

julia celejewska

glebia.com

IG: @glebia_julia.celejewska