

Referencje – Program „Zarządzanie Stresem”

Dorota Malczewska zrealizowała w pierwszym kwartale 2024 roku program „Zarządzanie Stresem” dla naszej organizacji. Projekt został przeprowadzony z dużą dbałością o potrzeby uczestników oraz cele biznesowe firmy.

Etapy realizacji programu:

1. **Spotkanie otwierające:** Program rozpoczęło spotkanie otwierające, podczas którego omówiono cele i założenia projektu. Dorota przedstawiła strukturę programu oraz znaczenie rozwijania odporności psychicznej w kontekście wyzwań, przed jakimi stoi nasza organizacja. Uczestnicy dzięki spotkaniu poczuili się bezpiecznie. Spotkanie było nastawione na zbudowanie ciekawości i chęci uczestnictwa w programie.
2. **Badanie MTQPlus:** W kolejnym kroku przeprowadzono badanie MTQPlus dla 9 uczestników, co pozwoliło na dokładną diagnozę ich odporności psychicznej. Wyniki stanowiły fundament do pracy indywidualnej i grupowej.
3. **Sesje indywidualne:** Każdy uczestnik programu wziął udział w 1,5-godzinnej sesji indywidualnej online. Sesje te były okazją do analizy wyników badania i wypracowania spersonalizowanych strategii radzenia sobie ze stresem oraz pracy nad wyzwaniami zawodowymi i osobistymi.
4. **Raport grupowy i szkolenie:** Na podstawie wyników badania oraz analizy wyzwań stojących przed firmą, Pani Dorota przygotowała raport grupowy. Raport zawierał szczegółowe rekomendacje dotyczące dalszego rozwoju uczestników. Szkolenie grupowe, oparte na raporcie, skoncentrowało się na rozwijaniu kluczowych kompetencji, które pomagają lepiej radzić sobie w dynamicznym środowisku biznesowym.
5. **Raport końcowy:** Po zakończeniu programu zarząd firmy otrzymał raport podsumowujący, zawierający wyniki oraz rekomendacje dotyczące dalszego wsparcia pracowników w zakresie zarządzania stresem i odporności psychicznej.

Efekty programu: Program „Zarządzanie Stresem” został bardzo dobrze oceniony przez uczestników i zarząd. Pracownicy zdobyli praktyczne narzędzia do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, a zarząd zyskał cenne informacje wspierające podejmowanie decyzji dotyczących dalszego rozwoju zespołu.

Z pełnym przekonaniem polecamy współpracę z Dorotą Malczewską wszystkim organizacjom, które chcą wspierać swoich pracowników w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata biznesu.

Andrzej Orzełowski

CEO, Co-owner
IT FACTORY Sp. z o.o.