

Wrocław, 31.01.2025

Referencje – Program „Świadomi i odporni”

W listopadzie 2024 roku Dorota Malczewska zrealizowała dla jednego z naszych zespołów program wzmacniania odporności psychicznej „Świadomi i Odporni”. Projekt został przeprowadzony w krótkim czasie z dużą dbałością o potrzeby uczestników oraz cele biznesowe naszej firmy.

Etapy realizacji programu:

1. Spotkanie otwierające:

Program rozpoczęło spotkanie, podczas którego omówiono cele i założenia projektu. Dorota przedstawiła strukturę programu oraz znaczenie rozwijania odporności psychicznej w kontekście wyzwań, przed którymi stoi nasza organizacja. Spotkanie stworzyło atmosferę bezpieczeństwa, budując ciekawość i motywację uczestników do aktywnego udziału.

2. Badanie MTQPlus:

Przeprowadzono badanie MTQPlus dla 9 uczestników, które pozwoliło na dokładną diagnozę poziomu odporności psychicznej. Wyniki stanowiły fundament do dalszej pracy indywidualnej oraz grupowej.

3. Sesje indywidualne:

Każdy uczestnik programu wziął udział w 1,5-godzinnej sesji indywidualnej online. Spotkania te umożliwiły analizę wyników badania oraz wypracowanie spersonalizowanych strategii radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami zawodowymi oraz osobistymi.

4. Szkolenie grupowe:

Szkolenie oparte na wynikach zespołowych koncentrowało się na rozwijaniu kluczowych kompetencji, które pomagają lepiej radzić sobie w dynamicznym środowisku biznesowym. Głównym tematem było zarządzanie emocjami. Uczestnicy mieli okazję zrozumieć różnice w swoich reakcjach oraz motywacjach. Szkolenie zostało bardzo wysoko ocenione – Dorota

stworzyła atmosferę pełnej otwartości, w której uczestnicy mogli swobodnie dzielić się swoimi wnioskami i doświadczeniami.

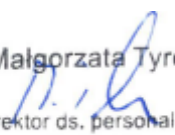
5. Raport końcowy:

Po zakończeniu programu HR oraz przełożony zespołu otrzymali szczegółowy raport podsumowujący wyniki oraz rekomendacje dotyczące dalszego wsparcia pracowników w zakresie zarządzania stresem i wzmacniania odporności psychicznej.

Efekty programu:

Program został bardzo dobrze oceniony zarówno przez uczestników, jak i lidera zespołu. Pracownicy zdobyli praktyczne narzędzia do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, a przełożony uzyskał 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 odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata biznesu.


Małgorzata Tyrek
Dyrektor ds. personalnych
Prokurent