



Warsztat

Work&Pleasure

Prowadzący: Kamil Bełz



...czyli jak zniwelować poziom **stresu** wśród pracowników i zwiększyć ich **efektywność**

STATYSTYKI

Dane według GUS

12 MLN

Polaków cierpi na różnego rodzaju zaburzenia i problemy psychiczne spowodowane nadmiernym STRESEM

53%

Polaków oczuwa nadmierny stres w pracy. Mamy 3 miejsce w Europie za Turcją i Grecją

36%

Wskaźnik absencji chorobowej związanej ze znacznym poziomem STRESU

77%

Pracowników doświadcza fizycznych skutków nadmiernego stresu. To m.in. zmęczenie, potliwość, przyspieszone bicie serca, nadmierne oddawanie moczu, uczucie „kulki” w gardle.

73%

Pracowników doświadcza psychicznych skutków nadmiaru stresu w pracy. To m.in. zdenerwowanie, roztrzęsienie, nerwowość, przygnębienie, huśtawki nastroju, trudności w skupieniu się nad czymś

58%

pracowników ocenia, że doświadczany przez nich poziom stresu zwiększył się w ciągu ostatnich 5 lat

Jakie PROBLEMY rozwiązuje warsztat?

PROBLEM 1

NADMIAR OCZUWALNEGO STRESU
PRZEZ PROBLEMY OSOBISTE/ZAWODOWE

PROBLEM 2

KONFLIKTY I ZŁE RELACJE PRACOWNIKÓW

PROBLEM 3

TOKSYCZNA ATMOSFERA W MIEJSCU PRACY

PROBLEM 4

BRAK EFEKTYWNOŚCI Z POWODU ZŁEGO
NASTAWIENIA EMOCJONALNEGO DO PRACY

PROBLEM 5

BRAK CHĘCI I MOTYWACJI DO PRACY I BARDZO
NISKI POZIOM KREATYWNOŚCI I NARZEKANIA

PROBLEM 6

NARZEKANIE, SZUKANIE WYMÓWEK I ZRZUCANIE
ODPOWIEDZIALNOŚCI NA INNYCH

Jakie UMIEJĘTNOŚCI opanują uczestnicy?

1

KONTROLA I WYZWALANIE ODPOWIEDNICH STANÓW EMOCJONALNYCH W OBLICZU WYZWANIA LUB W CELU Opanowania ZŁYCH EMOCJI I NEGATYWNYCH PRZEKONAŃ

2

MEDYTACJA JAKO WPROWADZENIE W STAN ŚWIADOMOŚCI, ZWIĘKSZENIE JAKOŚCI ŻYCIA I POPRAWA STANU EMOCJONALNEGO W PRACY

3

ZMOTYWOWANIE SIĘ PRZED WAŻNYM SPOTKANIEM LUB PROJEKTEM DZIĘKI KRÓTKIEJ WIZUALIZACJI

4

ZARZĄDZENIE STRESEM DZIĘKI WIZUALIZACJI I INNYM TECHNIKOM MENTALNYM Opanowanym W TRAKCIE WARSZTATU I **WYKORZYSYwanie** GO W ODPOWIEDNI SPOSÓB

Jakie **UMIEJĘTNOŚCI** opanują uczestnicy?

5

WDROŻENIE **CODZIENNYCH NAWYKÓW**
NP. SESJE WDZIĘCZNOŚCI, WYZWAŁAJĄCE W
UCZESTNIKACH POCZUCIE SPEŁNIENIA,
SENSU I ZADOWOLENIA

6

WZROST **EFEKTYWNOŚCI** ZESPOŁU I POPRAWA
ATMOSFERY W MIEJSCU PRACY

7

DOCENIANIE AKTUALNEGO MIEJSCA PRACY
I WIĘKSZY POZIOM ZAANGAŻOWANIA

8

ŚWIADOMOŚĆ, ŻE PRACODAWCA DBA O STAN
EMOCJONALNY PRACOWNIKÓW I NIE JEST OBOJĘTNY
NA ICH NASTAWIENIE EMOCJONALNE DO PRACY



Jakub B. Bączek

mówca, wykładowca MBA, trener mentalny
złotej reprezentacji Polski w siatkówce (MŚ w 2014 roku)

Kamil Bełz to człowiek, który realizuje swoje marzenia z prędkością Pendolino i na poziomie Dreamlinera! Polecam słuchać takich ludzi i inspirować się ich wiedzą – to droga na skróty do Twoich własnych sukcesów!



Łukasz Jakóbiak

mówca motywacyjny, autor programu 20m2 Łukasza

Uwielbiam ludzi, którzy działają, którzy nie boją się wchodzić w nowe dla siebie rejony. Wierze, że Kamil na przykładzie tego projektu udowodni, że można!

KAMIL BEŁZ Trener rozwoju

PRZEDSIĘBIORCA I BIZNESOWY PRAKTYK

Współwłaściciel brandu odzieżowego Tenezito

Właściciel brandu Lepiej

Właściciel Kamil Bełz Business Consulting

OSIĄGNIĘCIA

Autor 14 programów szkoleniowych (kamilbelz.com)

Współpraca z takimi ludźmi jak m.in.: Dawid Woliński, Łukasz Milewski (Milewski&Partnerzy), Jakub B. Bączek

Autor książki "Odpowiedzi na najważniejsze pytania"

Współautor książki Jakub Bączek "100 Lekcji Życia Pełnego Pasji"

Ponad 1 000 kursantów każdego miesiąca

Ponad 25 000 obserwujących w Social Media



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

535 322 889

biuro@kamilbelz.com

INNE WARSZTATY SZKOLENIOWE

kamilbelz.com/DLAFIRM