



**Zarządzanie energią jako klucz do efektywności pracownika.**

**Dwudniowy, intensywny warsztat efektywności osobistej.**

Zwiększ swoją wydajność.

Zadbaj o swoje potrzeby i satysfakcję z pracy.

Naucz jak efektywnie zarządzać swoją energią, by być bardziej skoncentrowanym, kreatywnym i nastawionym na wspieranie wyniku.

~ 1 ~

## PROBLEM

Polacy pracują ponad 800 nadprogramowych godzin w roku<sup>1</sup>.

Aż 26 % Polskich firm nie widzi żadnego powiązania celów biznesowych z zadaniem o komfort pracy i zdrowie ich Pracowników<sup>2</sup>.

Co czwarty Polak deklaruje, że odejdzie z pracy, jeśli jego pracodawca nie zacznie dbać o jego dobre samopoczucie i zdrowie<sup>3</sup>.

34% polaków spędza tygodniowo od 2 do 5 nadgodzin a 21 % od 6 do 10 nadgodzin tygodniowo<sup>4</sup>.

54% Polaków twierdzi, że doświadcza stresu w pracy bardzo często<sup>5</sup>.

53% przyznaje, że odczuwa presję ze strony szefa w codziennej pracy, a 51% odbiera maile i telefony poza godzinami pracy<sup>6</sup>.

Mamy tylko 1/2 godziny dziennie na zjedzenie wszystkich posiłków, irytujemy się już po 15 sekundach oczekiwania na coś<sup>7</sup>.

43 proc. badanych wskazuje, że w przyszłości będzie rozważało pracę wyłącznie w firmach, które priorytetowo traktują zdrowie i dobre samopoczucie pracowników<sup>8</sup>.

Statystyki alarmują - mamy coraz większe problemy z wydajnością w pracy, dlatego potrzebujemy nadgodzin by zdążyć z obowiązkami. Coraz mniej dbamy o siebie, doświadczamy stresu w pracy i nie potrafimy wypoczywać w czasie wolnym. Teza o zupełnym rozdzieleniu życia zawodowego od prywatnego wydaje się być w dzisiejszych czasach mitem. To jak o sobie dbamy w życiu osobistym ma bezpośredni wpływ na naszą efektywność i zaangażowanie w pracę. Im szybciej organizacje zaakceptują ten fakty, tym szybciej oszczędzą kosztów ponoszonych w wyniku jego ignorowania.

## Dla kogo?

Warsztat **Zarządzanie energią jako klucz do efektywności pracownika**, dedykowany jest dla pracowników i osób zarządzających grupami oraz projektami, którzy chcą zwiększyć swoją osobistą efektywność i satysfakcję z pracy, osiągać wspaniałe wyniki jednocześnie wprowadzając więcej balansu do swojej codzienności zawodowej i osobistej.

Program dedykowany jest również dla osób, które borykają się ze skutkami fizycznymi oraz psychicznymi doświadczanego stresu, problemami z zarządzaniem sobą w czasie oraz trudnościami z relacjami z zespołami.

**Program warsztatu** opiera się o budowanie świadomości oraz zmianę nawyków w obszarze zadbania o 4 zapomniane potrzeby człowieka, których mądre zaspokajanie daje widoczne i mierzalne efekty w pracy:

- **potrzeby fizyczne**, czyli kondycji fizycznej, odpoczynku, snu i odżywiania,
- **potrzeby umysłowe**, czyli koncentracji, kreatywności, samorealizacji oraz wydajności i priorytetyzacji,
- **potrzeby emocjonalne**, czyli poczucia bezpieczeństwa, akceptacji, docenienia i szacunku,
- **potrzeby duchowe**, czyli poczucia sensu, celowości, zgodności z wartościami i uznania ze strony innych.

Wielu pracowników wykonując swoje codzienne obowiązki w pracy, angażuje się w nie poświęcając wiele godzin i mnóstwo energii na osiągnięcie pożądaných efektów. Robią to często nieodpowiednio wydatkując swoją energię, przez co nie osiągają oczekiwanych wyników. Poświęcają zbyt dużo energii lokując ją w nieodpowiednie nawyki (np. pracę do późna w nocy bądź bez przerw), przez co ich

wydajność i koncentracja na zadaniach spada, pogłębiają się konflikty w pracy (oraz życiu osobistym) i problemy zdrowotne. A to wszystko zbliża ich do wypalenia zawodowego, które bywa tragiczne w skutkach zarówno dla samego pracownika jak i organizacji.

Metaforycznie, funkcjonujemy jak bateria, której **energia zużywa się** w miarę jej użytkowania. By móc korzystać z zasobów tej energii dla osiągnięcia coraz lepszych wyników i satysfakcji w pracy oraz większej radości z życia osobistego, niezbędne jest jej **odpowiednie ładowanie**.

**Uczestnicy warsztatu** pogłębią świadomość w zakresie tego co jest niezbędne do tego by zachować balans w zużywaniu i ładowaniu tych baterii. Nauczą się również jak to robić, wprowadzając różne (czasem duże, czasem drobne) zmiany w swoją dotychczasową codzienność. Doświadczą na własnej skórze jak to jest ładować swoje baterie fizyczne, emocjonalne, umysłowe i duchowe, by później czerpać z tych zasobów do realizacji swoich celów i osiągnięcia świetnych wyników w pracy.

## **PROGRAM WARSZTATU**

### **KROK I - AUDYT BALANSU jako zadanie diagnostyczne przed warsztatem.**

Audyt jest prostym, diagnostycznym narzędziem, dzięki któremu uczestnik otrzyma informację, na ile skutecznie zarządza swoją energią fizyczną, emocjonalną, umysłową i duchową, w kontekście zwiększania swojej efektywności i satysfakcji w pracy. Przyjrzy się również punktom krytycznym, które w największym stopniu przyczyniają się do spadku jego wydajności.

Dzięki wynikowi audytu, dostrzeże jakie koszty obecnego funkcjonowania ponosi.

Jest to narzędzie wyjściowe do dalszej pracy nad sobą, które uczestnik wypełnia jeszcze przed warsztatem w formie kwestionariusza online, składającego się z 35 pytań.

Zinterpretowane już podczas warsztatu wyniki audytu, posłużą do kreowania i wprowadzania zmian nawyków, wpływających na wyniki uczestnika, jego zaangażowanie i osobiste odczucie satysfakcji z pracy. Dzięki wypełnieniu kwestionariusza, rozpoczynając pracę warsztatową uczestnicy orientują się już o jakich obszarach będzie mowa podczas warsztatu, gdzie skierować swoją uwagę i jak przygotować się mentalnie do udziału w warsztacie. Uczestnicy podczas warsztatów pracują bezpośrednio z wykorzystaniem ich indywidualnych wyników audytu, dzięki czemu bazują na realnych i osobistych case'ach z ich codzienności.

## **Dlaczego warto zrobić audyt?**

Wielu z nas pracuje długie godziny i czuje dyskomfort z tym związany. Zajmujemy się wieloma rzeczami na raz, a brakuje nam czasu i siły na tematy najważniejsze. Wracamy do domu po pracy i brakuje nam energii dla najbliższych. Zbyt wiele myślimy o innych, zapominając o swoich potrzebach.

15 minut, które uczestnik poświęca na udzielenie odpowiedzi na zadane w audycie pytania, może być czasem, w którym po raz pierwszy zastanowi się nad korzyściami i kosztami swoich dotychczasowych wyborów i stylu życia.

## **KROK II - DWUDNIOWE WARSZTATY**

**Wykorzystując narzędzia przedstawiane podczas warsztatu uczestnicy będą mogli:**

- przyrzeć się swojej motywacji do zmian,
- nauczyć się jak czerpać większą satysfakcję z wykonywanej pracy,
- rozwinąć umiejętności koncentracji na zadaniach,
- nauczyć się jak zarządzać sobą w czasie,
- dowiedzieć się co zrobić by z chęcią i motywacją wracać do pracy po urlopie,
- potrafić panować na swoimi "trudnymi" emocjami,
- zmniejszyć negatywne skutki zdrowotne codziennej pracy,
- poprawić swoje relacje ze współpracownikami i Klientami,
- budować "zdrowe", wspierające Twoją efektywność, nawyki,
- wykorzystywać przećwiczone narzędzi w celu dążenia do work-life balance.

**Podczas warsztatu uczestnicy:**

- dostrzegą źródła i mechanizmy swojej dotychczasowej efektywności w pracy,
- poznają psychologiczne mechanizmy budowania nawyku,
- zapoznają się z holistycznym podejściem do rozwoju człowieka oraz możliwościami jego wykorzystania do zwiększania osobistej efektywności i satysfakcji,
- poznają 4 zapomniane potrzeby, których zaspokojenie, przyczyni się do widocznej poprawy ich wydajności oraz sposoby na ich zaspokajanie (ładowanie baterii),
- poznają techniki poprawy swojej koncentracji,
- przyjrzą się sensowi swojej pracy,
- zdobędą wiedzę, która wpłynie na ich umiejętności pracy z zespołami,
- poznają etapy wprowadzania zmian w swoim życiu i dowiedzą się jak korzystać z tej wiedzy,

- poczują siłę i motywacją do wprowadzania zmian w swoją codzienność.

## **PROGRAM**

### **DZIEŃ I**

#### **1. WPROWADZENIE TEMATU.**

- sprawy organizacyjne,
- zbudowanie atmosfery komfortu pracy,
- kontrakt.

#### **2. NOWE PODEJŚCIE DO WYDAJNOŚCI:**

- przedstawienie koncepcji zarządzania energią Toniego Schwartz'a
- porównanie definicji skuteczności T. Schwartz'a i S.R. Covey;a
- nawiązanie do koncepcji work-life balance.

#### **3. AUDYT BALANSU:**

- omówienie zadania domowego,
- wyciągnięcie wniosków.
- pogłębienie świadomości na temat dotychczasowych sposobów poprawy własnej efektywności.
- ćwiczenie indywidualne i grupowe.

#### **4. RÓWNOWAGA FIZYCZNA;**

- czym jest i jakie ma znaczenie,
- wpływ snu i efektywnego odpoczynku na Twoją wydajność w pracy,
- jakie paliwo w siebie wlewasz - rola wody, posiłków i ruchu w zarządzaniu swoją energią.
- ćwiczenie indywidualne.

#### **5. ZARZĄDZANIE EMOCJAMI:**

- czym są emocje i jaką pełnią rolę w naszym życiu,
- miejsce emocji w biznesie,
- wybrane techniki pracy z nieprzyjemnymi emocjami,
- jak wzbudzać przyjemne emocje u siebie i innych.
- ćwiczenie indywidualne i grupowe.

#### **6. PODSUMOWANIE I DNIA WARSZTATU:**

- wnioski z doświadczeń,

- zadanie domowe.

## DZIEŃ II

### 1. PODSUMOWANIE TREŚCI Z I DNIA:

- refleksje uczestników - runda.
- przedstawienie programu dnia II.

### 2. ZARZĄDZANIE KONCENTRACJĄ:

- koncentracja jako mięsień, na który masz wpływ,
- co przeszkadza w koncentracji. Sposoby na wyeliminowanie rozpraszaczy.
- narzędzia do treningu koncentracji oraz zarządzania sobą w czasie (wybrane techniki zarządzania osobistą efektywnością, wg. metodologii Zen to DONE Leo Babauta)
- ćwiczenia w grupach i indywidualne.

### 3. SENS PRACY:

- znaczenie energii duchowej dla efektywnego działania w codzienności,
- po co pracujesz? Czy praca może być pasją?
- jak nadawać sens zadaniom.
- ćwiczenie indywidualne.

### 4. ETAPY WPROWADZANIA ZMIAN DO CODZIENNOŚCI;

- czym jest zmiana i na jakich poziomach się dokonuje,
- etapy wprowadzania zmiany wg. modelu J.O. Prochaska.
- autodiagnoza etapu zmiany.
- ćwiczenie indywidualne.

### 5. PODSUMOWANIE II DNI WARSZTATU:

- stworzenie indywidualnego planu wdrożenia wybranych narzędzi do codzienności,
- runda podsumowująca.
- ewaluacja szkolenia,
- ćwiczenie indywidualne.

Program opiera się na pracy warsztatowej, dzięki temu uczestnicy biorą aktywny udział, dzielą się swoimi refleksjami i propozycjami.

### **Metodologia:**

- ćwiczenia indywidualne oraz grupowe,
- case study,
- film szkoleniowy,
- prezentacja multimedialna,
- dyskusja moderowana,
- gry energetyzujące/relaksujące,
- mini wykłady trenera,
- praca z kartami coachingowymi.

### **Trener zapewnia:**

- materiały przekazywane w trakcie szkolenia,
- opiekę merytoryczną i procesową,
- informację zwrotną jako nieodłączny element ćwiczeń i zadań.

Podczas szkolenia rekomendowany jest wygodny strój.

**Grupa osób:** do 15

**Czas trwania:** 2x8 godzin (z przerwami kawowymi i lunchem)

## **NA KONIEC**

Udział w **intensywnym dwudniowym warsztacie** dostarcza szereg korzyści dla pracowników i organizacji. Ciężko je wszystkie wymienić. Oto niektóre z nich:

- większa satysfakcja pracowników z wykonywanej pracy,
- większa świadomość i odpowiedzialność menadżerów w obszarze wydajności ich zespołów,
- wzrost zaangażowania zespołów,
- poprawa koncentracji nad zadaniami,
- poprawa kreatywności, tym samym zwiększenie innowacyjności organizacji,
- poprawa wyników pracy, przekładających się na zyski finansowe firmy,
- zwiększenie lojalności pracowników wobec organizacji,
- budowanie wizerunku pracodawcy, który rzeczywiście dba o potrzeby pracowników,
- wzrost wartości pracy i świadomości wpływu codziennych nawyków na wydajność pracowników,
- wzrost konkurencyjności organizacji na rynku pracy,
- zmniejszenie ryzyka wypalenia zawodowego.



- zmniejszenie ryzyka rotacji pracowników.

Wprowadź do swojej organizacji proponowane sposoby zaspokajania potrzeb Twoich pracowników, które będą wspierały wzrost Twojej organizacji oraz sprawiały, że będzie ona miejscem, z którego nie chce się odchodzić.

Masz pytania, jesteś zainteresowany współpracą NAPISZ:  
kontakt@monikakliber.com. tel. 507115888

### **Informacje o trenerze:**

[www.monikakliber.com/o-mnie/](http://www.monikakliber.com/o-mnie/)

Wszelkie prawa do wykorzystywania tego materiału w innym celu niż zapoznanie się z ofertą są zastrzeżone. Wykorzystanie materiału w innym celu możliwe wyłącznie za zgodą właściciela.

### **Bibliografia:**

1. Dane Państwowej Inspekcji Pracy, 2014
2. Wg raportu Buck Consultants, Working Well: A Global Survey of Health Promotion and Workplace Wellness Strategies, wrzesień 2015.
3. Badania Pracodawców Rzeczypospolitej Polskie, 2015.
4. Badania Sedlak&Sedlak, 2013.
5. Badania ADP „Okiem europejskich pracowników 2015/2016”
6. Badania Randstad, Monitor Rynku Pracy,
7. Portal medyczny "Life in a fast lane".
8. Badania Pracodawców Rzeczypospolitej Polskie, 2015.