

**WELLBEING**

**OFERTA 2023**

**MODUŁ 5**

**DOBROSTAN PSYCHICZNY**

**GRUPA  
LUXMED** 





# KONSULTACJE

# INTERWENCJA KRYZYSOWA

Pomoc psychiatrów i psychoterapeutów **w szczególnie trudnych sytuacjach**, do których można zaliczyć np.: wypadek w czasie pracy, zwolnienie, mobbing, chorobę, nagłą śmierć współpracownika lub osoby z najbliższego otoczenia.

**Opieka może być świadczona w dowolnym, wskazanym przez Klienta, miejscu.**



**Co obejmuje akcja i jak długo trwa?**

Akcja obejmuje do 4h konsultacji ze specjalistą.



**Główna grupa docelowa:**

Pracownik/Pracownicy po traumatycznych doświadczeniach



# OPIEKA PSYCHOLOGA W MIEJSCU PRACY

Wsparcie dedykowanego specjalisty/psychologa w uzgodnionym zakresie dni/godzin z regularnym grafikiem dostępnym w siedzibie Pracodawcy dla Pracowników, którzy **bez konieczności umawiania się w Centrum Medycznym** mogą spotkać się z psychologiem w godzinach i miejscu ich pracy.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Ilość godzin konsultacji zależna od zapotrzebowania Klienta.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# CZAT Z EKSPERTEM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Możliwość przeprowadzenia czatu z ekspertem zdrowia psychicznego o tematyce ogólnej lub ukierunkowanej na konkretne zagadnienie.  
**Podczas czatu Pracownicy mają możliwość anonimowego uzyskania porady na interesujący ich temat zawodowym/ uzależnieniami.**



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Czat trwa 1h.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# DEDYKOWANA INFOLINIA

**Możliwość uruchomienia dedykowanego numeru telefonu, pod który Pracownicy będą mogli zadzwonić w celu uzyskania bieżącego wsparcia w trudnych dla siebie sytuacjach, a także porady w przypadku problemu z dokonaniem wyboru odpowiedniego rodzaju terapii, psychoterapeuty lub lekarza.**

Oferta wyceniana jest w oparciu o indywidualne potrzeby Klienta – adekwatnie do zakresu zamówienia, liczby osób mających zostać objętych opieką, a także wymiaru czasu, w którym Infolinia ma być dostępna.



**Co obejmuje akcja i jak długo trwa?**  
Zakres czasowy ustalany indywidualnie z Klientem.



**Główna grupa docelowa:**  
Wszyscy Pracownicy





# SEMINARIA / WEBINARIA

# „100 twarzy depresji”

Spotkanie ma na celu przedstawienie, **czym jest i skąd się bierze depresja** oraz jakie może nieść za sobą skutki (spadek efektywności, wypalenie zawodowe, uzależnienia, myśli samobójcze), a także problematyki **oraz technik rozpoznawania i postępowania w sytuacjach powiązanych z dostrzeżeniem jej objawów**.

Jeśli program dedykowany będzie dla Kadry Managerskiej, zostaną przedstawione porady, jak postępować i rozmawiać z Pracownikiem zmagającym się z depresją/ wypaleniem zawodowym/ uzależnieniami.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# „Nie daj się wypalić – syndrom Burn out”

Spotkanie ma na celu **przedstawienie tematyki wypalenia zawodowego, a także przyczyn**, które mogą do niego prowadzić, oraz **wczesnych objawów**, które, jeśli zostaną prawidłowo zdiagnozowane, mogą pomóc w jego eliminacji jeszcze na początkowym etapie.

Jeśli program dedykowany będzie dla Kadry Managerskiej, podczas spotkania zostaną przedstawione porady, jak postępować i rozmawiać z Pracownikiem, u którego podejrzewamy syndrom wypalenia zawodowego.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Pokonaj stres – zarządzanie stresem”

Wprowadzenie do tematyki stresu – **jego przyczyn, objawów i skutków**. Przedstawienie rodzajów stresu (perspektywa metapoznawcza) oraz opis mechanizmu działania.

Podczas spotkania zostaną pokazane praktyczne metody radzenia sobie ze stresem. Jeśli program dedykowany będzie dla Kadry Managerskiej, podczas spotkania zostaną przedstawione porady, jak postępować i rozmawiać z Pracownikiem, u którego podejrzewamy spadek efektywności wynikający z nieradzenia sobie ze stresem, oraz praktyczne wskazówki, **jak eliminować w codziennej pracy nadmiar stresu w podległym zespole**.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Work-life balance”

Koncepcja stawiająca za cel **odnalezienie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym**.

Spotkanie z ekspertem Mental Health ma na celu **przedstawienie koncepcji work-life balance i korzyści, jakie niesie za sobą jej stosowanie**, dla zarówno Pracownika, jak i Pracodawcy, oraz zaproponowanie praktycznych sposobów na osiągnięcie równowagi.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Performance Energy – zarządzaj swoją energią”

Przedstawienie sposobów na **efektywne zarządzanie swoją energią** prowadzące do **maksymalizacji naszych możliwości** w obszarze zarówno zawodowym, jak i prywatnym.

Program realizowany przez eksperta Mental Health pozwoli **zrozumieć, jakie zachowania mogą pozbawiać nas energii**, co nas ogranicza i co powinniśmy wyeliminować, a co stymuluje i pomaga w rozwoju.

Jeśli program dedykowany będzie dla Kadry Managerskiej, podczas spotkania zostaną przedstawione dodatkowo porady, jak postępować i rozmawiać z Pracownikiem, u którego podejrzewamy spadek efektywności wynikający z niewłaściwego wykorzystywania energii będącego skutkiem braku równowagi w życiu zawodowym i osobistym.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# „Mental Health Management”

Program dedykowany **osobom na stanowiskach managerskich i kierowniczych każdego szczebla**.

Ekspert Mental Health wskaże uczestnikom spotkań, **na co należy zwracać uwagę**, aby nie przeoczyć wśród Pracowników symptomów depresji, konsekwencji uzależnień, wypalenia zawodowego, przeciążenia stresem i zaburzeń snu, a także jak właściwie postępować w przypadku dostrzeżenia tego typu problemów.

Program składa się z 4 bloków, podczas których omawiane będą kwestie dotyczące kolejno: **depresji, wypalenia zawodowego, stresu, snu**.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Pierwsza pomoc dla zdrowia psychicznego – Mental Health First Aid”

Spotkanie realizowane w celu podniesienia kompetencji managerskich w zakresie zdrowia psychicznego pracowników.

Celem spotkania jest zdobycie wiedzy na temat rozpoznawania niepokojących objawów, sposobów reagowania, udzielania niezbędnego wsparcia.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Samoopieka czyli jak o siebie zadbać”

Spotkanie realizowane w celu **zdobycia wiedzy na temat odpoczynku, regeneracji, utrzymania wysokiego poziomu energii**.  
Uczestnicy poznają czynniki wpływające na efektywność i satysfakcję z własnych działań w sferze prywatnej oraz zawodowej.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Budowanie odporności psychicznej”

Spotkanie realizowane w celu zdobycia wiedzy na temat odporności psychicznej, rozumianej jako umiejętność skutecznego zarządzania wyzwaniami, napięciem i presją. Podniesienie kompetencji w zakresie radzenia sobie ze stresem, porażkami oraz krytyką. Rozwijanie odporności psychicznej umożliwia optymalne wykorzystanie posiadanych umiejętności, a rezultacie lepsze funkcjonowanie w każdym obszarze życia.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# „Obsługa klienta – sposoby reakcji w sytuacjach trudnych. Jak sobie radzić z emocjami i stresem?”

Podczas spotkania omawiane są **możliwe trudności osobiste i zawodowe** w kontakcie z klientem.

Uczestnicy mogą poszerzyć wiedzę z obszaru **potencjalnych, stresujących sytuacji i właściwych sposobów reakcji**. Prelegent przedstawi narzędzia asertywnej komunikacji, techniki redukcji stresu, metody zarządzania emocjami.



**Co obejmuje akcja i jak długo trwa?**  
Spotkanie trwa 2 godziny.



**Główna grupa docelowa:**  
Wszyscy Pracownicy, szczególnie grupy zajmujące się bezpośrednim kontaktem z klientem, pracownicy frontowi, call center, infolinii



# Stres w pracy – jak sobie z nim radzić?

Celem spotkania jest **zdobyć wiedzę na temat stresu i jego wpływu na funkcjonowanie człowieka**. Podczas spotkania omówione zostaną główne źródła stresu w środowisku zawodowym oraz ryzyka wynikające z doświadczania go w pracy, ze szczególnym uwzględnieniem syndromu wypalenia zawodowego.

Uczestnicy zyskają wiedzę na temat **różnic indywidualnych** związanych z podatnością na działanie stresorów, jak również poznają **sposoby redukcji napięcia i radzenia sobie w stresujących sytuacjach**.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# Z kim ja muszę pracować!? Czyli jak lepiej dogadywać się w pracy i skuteczniej realizować cele zawodowe dzięki zrozumieniu innych?

Celem spotkania jest **podniesienie skuteczności i jakości funkcjonowania w pracy** poprzez poznawanie praktycznych zagadnień psychologicznych.

W czasie spotkania omawiane są **charakterystyczne typy osobowości oraz inne cechy**, mające wpływ na współpracę z daną osobą. Uczestnicy dowiedzą się, jak radzić sobie z wyzwaniami oraz jak korzystać z potencjału poszczególnych cech w swoim przypadku, a także we współpracy z innymi.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Neuroróżnorodność w organizacji”

Celem spotkania jest **zdobycie wiedzy na temat neuroróżnorodności i zrozumienie jej znaczącego potencjału** dla sprawnego funkcjonowania organizacji, a także podniesienie kompetencji w zakresie zarządzania pracownikami poprzez lepsze zrozumienie różnych sposobów postrzegania i mechanizmów funkcjonowania ludzi.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# „Profilaktyka mobbingu”

Celem spotkania jest zdobycie wiedzy praktycznej wiedzy na temat mobbingu, umiejętności rozpoznawania jego wczesnych sygnałów i interwencji w przypadku wystąpienia. Podniesienie kompetencji w zakresie tworzenia i promowania kultury organizacji przeciwdziałającej mobbingowi.



**Co obejmuje akcja i jak długo trwa?**  
Spotkanie trwa 2 godziny.



**Główna grupa docelowa:**  
Wszyscy Pracownicy



# „Sztuka odpoczynku”

Refleksja nad własnym podejściem do odpoczynku – **przedstawienie powszechnych mitów i stereotypów.**

Przegląd nieoczywistych powodów zmęczenia, rodzajów efektywnego odpoczynku, przeszkód regeneracji. Poznanie teorii zarządzania energią oraz praktycznego zastosowania dobrych praktyk w pracy i czasie wolnym.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Sen – fakty i tajemnice”

W trakcie spotkania porozmawiamy o tym, **czemu sen jest ważny, co dzieje się z nami kiedy śpimy i jak budować zdrowe nawyki** w tym obszarze. Jak radzić sobie z zaburzeniami snu? Czy sen da się hakować, optymalizować?

Głównym celem spotkania jest **przekazanie praktycznej wiedzy i wyposażenie uczestników w konkretne wskazówki**, które pomogą im dobrze spać, a w konsekwencji żyć lepiej.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Jak zadbać o dobry sen?”

Przedstawienie informacji nt. **zasad higieny snu, co robić, gdy sen nie chce przyjść lub nie przynosi odpoczynku**, a także do kogo zgłosić się po pomoc.

Podczas spotkania przekazujemy specjalistyczną wiedzę na temat zaburzeń snu i skutecznych metod ich leczenia.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# „W trosce o chorego pracownika – jak być dobrym wsparciem?”

Coraz większa liczba aktywnych zawodowo przewlekle chorych oraz opiekunów takich osób stawia nowe wyzwanie przed pracodawcami, menadżerami, osobami zajmującymi się kwestiami zatrudnienia w firmach. **Ciężka choroba pracownika to test dla całej organizacji** na każdym jej poziomie.

Szkolenie ma na celu wyposażenie menadżerów, pracowników oraz pacjentów podejmujących aktywność zawodową w **zestaw umiejętności potrzebnych do prawidłowego zarządzania tematem choroby w miejscu pracy.**



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Profilaktyka onkologiczna”

Szkolenie ma na celu **zapoznanie uczestników z zasadami profilaktyki chorób onkologicznych z uwzględnieniem zróżnicowania na płeć, wiek oraz indywidualne predyspozycje pacjentów.**

Szkolenie obejmuje także trening uważności na sygnały płynące z ciała, sygnalizujące problemy emocjonalne (zaburzenia psychosomatyczne).

Ze względu na odmienną specyfikę praktycznych ćwiczeń profilaktycznych (nauka samobadania piersi/jąder na fantomach) zaleca się przeprowadzenie warsztatu oddzielnie w grupie kobiet i mężczyzn.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy



# „Zdrowie zaczyna się w głowie – profilaktyka zaburzeń psychicznych”

Szkolenie ma na celu **przybliżenie zasad profilaktyki zaburzeń psychicznych**.

Uczestnicy nauczą się jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, korzystając z narzędzi do samoobserwacji, a także wiedzy na temat objawów i najczęściej występujących zaburzeń emocjonalnych, mających swoje źródło w nadmiernej ekspozycji na stres.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# WARSZTATY



# Sesje relaksacji

Sesje relaksacyjne oparte o **metody progresywnej relaksacji, metody uważności, elementy wizualizacji i medytacji.**

Sesje relaksacyjne prowadzą do poprawy pracy układu sercowo-naczyniowego, obniżają ciśnienie krwi, redukują poczucie napięcia, lęku i stresu. Pomagają w radzeniu sobie z trudnościami doświadczanymi zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym.

**Sesje prowadzone online tak, by każdy mógł go wykonać w zaciszu własnego domu lub biura.**



## Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa ok. 30 minut.

Spotkanie prowadzone w formie online lub stacjonarnej.



## Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy





# PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

# W labiryncie uzależnień

Podczas spotkania przekazywana jest wiedza na temat negatywnych konsekwencji zażywania substancji psychoaktywnych i skutków zachowań nałogowych. Uczestnicy szkolenia poznają rodzaje, objawy i mechanizmy uzależnień, a także metody kształtowania postaw prozdrowotnych.

## Omawiane zagadnienia:

### 1. Rodzaje i kryteria diagnostyczne uzależnień

- Uzależnienia chemiczne
- Uzależnienia behawioralne
- Rozpoznawanie objawów osiowych

### 2. Psychologiczne mechanizmy uzależnień

- Mechanizm nałogowego regulowania uczuć
- Mechanizm iluzji i zaprzeczania
- Mechanizm rozproszonego i rozdwojonego „ja”

### 3. Pułapki pracy zdalnej w kontekście uzależnień

- Wpływ pracy zdalnej na spożywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych
- Czynniki sprzyjające zachowaniom nałogowym w wirtualnej rzeczywistości

### 4. Negatywne konsekwencje uzależnień

- Skutki i szkody w wymiarze indywidualnym
- Straty w sferze społecznej

### 5. Profilaktyka i leczenie uzależnień

- Czynniki chroniące i czynniki ryzyka
- Gdzie szukać profesjonalnej pomocy



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 2h.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy

# Cykl – Wolni od dymu

## I Spotkanie „Diagnostyka uzależnienia od nikotyny”

- Przyczyny uzależnienia od nikotyny (model bio-psycho-społeczny)
- Mechanizmy i objawy uzależnienia od nikotyny
- Skutki nikotynizmu w sferze indywidualnej i w wymiarze społecznym
- Fakty i mity na temat palenia papierosów

## II. Spotkanie „Wzmocnienie motywacji do zaprzestania palenia”

- Korzyści z rzucenia palenia tytoniu – analiza zysków i strat
- Czynniki wpływające na poziom motywacji do zaprzestania palenia
- Przygotowanie do rzucenia palenia i ustalenie „Dnia Zero”
- Specyfika zespołu abstynencyjnego i radzenie sobie z głodem nikotynowym

## III. Spotkanie „Terapia uzależnienia od nikotyny”

- Metody i formy leczenia uzależnienia od nikotyny
- Gdzie szukać profesjonalnej pomocy?
- Zapobieganie nawrotom – skuteczne sposoby przeciwdziałania
- Konstruktywne metody radzenia sobie z napięciem i stresem



### Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Każde ze spotkań trwa 120 min (90 min prelekcja, 30 min Q&A)

W ramach cyklu Pacjenci mogą korzystać z infolinii wsparcia z psychologiem w wymiarze 10h (20 min/1 os.)



### Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy