

● Olga Wojciechowska

Webinar

Siła spokoju



Jak budować odporność psychiczną w pracy i na co dzień?



Odporność psychiczna to zdolność do **radzenia sobie ze stresem, presją i przeciwnościami losu.**

To także umiejętność szybkiego powrotu do równowagi po trudnych sytuacjach. To cecha, która pomaga ludziom funkcjonować efektywnie mimo wyzwań i niepowodzeń.

Składa się na nią szereg umiejętności, które można w sobie wykształcić i wypracować.

Rozwijając odporność na **ciągłą zmienność warunków oraz kontekstu swojej pracy**, będziemy lepiej nawigować sobą oraz zadaniami, jakie mamy do wykonania na naszym stanowisku w pracy a także na co dzień – w naszym życiu prywatnym.



**‘If everything was perfect, you would never learn and would never grow.’
Gdyby wszystko było super i wszystko szło po Twojej myśli – nigdy byś się nie rozwinął.**

Jest w tym zdaniu (wypowiedzianym przez Beyonce) sporo prawdy, bo gdy spotykamy różnego rodzaju wyzwania na naszej drodze musimy znaleźć sposoby poradzenia sobie z tą sytuacją – wyjść spoza strefy komfortu, użyć naszej kreatywności, wprowadzić zmiany. To wymaga mądrego i adekwatnego użycia naszych zasobów, które już mamy lub znalezienie nowych.



Podczas webinaru uczestnicy poznają kluczowe aspekty odporności psychicznej:

- **Kontrola:** poczucie, że mamy wpływ na swoje życie i emocje
- **Zaangażowanie:** wytrwałość w dążeniu do celów mimo trudności
- **Wyzwanie:** traktowanie problemów jako okazji do nauki i rozwoju
- **Pewność siebie:** wiara we własne kompetencje i umiejętności społeczne
- **Zdrowie:** dbanie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne



→ Przyjrzymy się również jak rozwijać umiejętności odporności psychicznej:

- **Ćwiczenie elastyczności myślenia** – zmiana perspektywy i dostosowanie się do sytuacji
- **Relacje z innymi ludźmi**, bo one pomagają przetrwać trudne chwile
- **Zdrowie fizyczne:** sen, dieta i aktywność fizyczna mają ogromny wpływ na psychikę
- **Praktykowanie technik relaksacyjnych**, np. mindfulness, medytacja czy techniki oddechowe
- **Stawianie sobie realistycznych celów** – małe sukcesy budują poczucie sprawczości

Korzyści z uczestnictwa w webinarze dla pracownika:



Rozwinie wiedzę o tym jak radzić sobie ze stresem



Poznają sposoby na zachowanie spokoju pod presją czasu i oczekiwań



Dowiedzą się, jak radzić sobie z niepewnością i wyzwaniami



Zrozumieją, jak budować długofalową odporność psychiczną, co pomoże mu w lepszej nawigacji sobą i zadań w pracy



Prelegentka: Olga Wojciechowska

WWW.OLGAWOJCIECHOWSKA.PL

Psycholog społeczny, psychoterapeutka. Psychologia oraz rozwój personalny są jej pasją i profesją. Od 2023r. prowadzi webinary z tematyki well-beingu dla firm (m.in. Geberit, Ernst&Young, PwC, Ocean Network Express) w języku polskim i angielskim. Od 2024r. rozwija praktykę psychoterapeutyczną w nurcie humanistycznym Gestalt.

7 lat pracowała w Edynburgu, w Szkocji, którą nazywa swoim drugim domem. To doświadczenie zainspirowało ją do stworzenia przestrzeni rozwoju i terapii dla obcokrajowców mieszkających w Polsce – www.wellinwarsaw.com. Zarówno w Polsce jak i w Szkocji pracowała w sektorze biznesowym oraz pozarządowym na stanowiskach m.in. specjalisty ds. sprzedaży szkoleń, rozwoju biznesu a także trenerki szkoleń rozwojowych dla pracowników.