

● Olga Wojciechowska

Webinar

Slow life, slow work



Jak zwolnić i żyć pełniej?



Świat jest skrajnie **przebudźcowany**, a życie toczy się w tempie, do którego ewolucyjnie nie jesteśmy przystosowani.

Światowa Organizacja Zdrowia oficjalnie uznała wypalenie zawodowe za problem zdrowotny. Zwiększone tempo życia, nadmiar obowiązków i brak czasu na regenerację są głównymi czynnikami prowadzącymi do wypalenia.

Stres chroniczny, często wywołany szybkim tempem pracy i życia, ma długofalowe negatywne skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Wśród nich są to m.in.: ryzyko chorób serca, nadciśnienia, problemów z trawieniem, a także zaburzeń psychicznych, takich jak depresja i lęki.

Zwiększenie świadomości o tych zjawiskach zaowocował m.in. pojawieniem się trendów **slow life** i **slow work**.



Przeprowadzone przez MIT (MIT Sloan Management Review, 2017) badania pokazują, że **wprowadzenie bardziej zrównoważonego podejścia do pracy** – z naciskiem na mniejsze tempo i więcej czasu na odpoczynek – skutkuje większą efektywnością i kreatywnością pracowników. Choć mogłoby się wydawać, że więcej godzin pracy oznacza wyższą produktywność, badania pokazują, że pracownicy, którzy mają czas na regenerację, są bardziej innowacyjni i efektywni w dłuższej perspektywie.

Regularne zwalnianie tempa i unikanie rozpraszaczy pozwala na osiągnięcie znacznie lepszych wyników.



Podczas webinaru odpowiemy na następujące pytania:

- Czy powolna praca i powolne życie są faktycznie możliwe w dzisiejszych czasach?
- Jakie są główne przyczyny nadmiernej intensywności życia i pracy?
- Jakie są skutki życia w ciągłym pośpiechu (psychiczne, fizyczne, społeczne).
- Zmiana mentalności: jak przestać utożsamiać wartość z produktywnością?
- Minimalizm w codziennym życiu – jak ograniczyć bodźce i nadmiar obowiązków?
- Jak pracować efektywnie i nie przepracowywać się?



Przyjrzymy się również narzędziom i umiejętnościom, które pomogą nam zachować równowagę między pracą a życiem:

- Wprowadzenie elastyczności w trybie pracy (workation, model asynchroniczny, praca zdalna)
- Jak wprowadzić mikrodawki odpoczynku w ciągu dnia?
- Jak stawiać granice w pracy i komunikować je innym?
- Ćwiczenie: czy wiem ile odpoczynku i urlopu potrzebuję?
- Autorefleksja: monitoring dnia i tygodnia – gdzie ucieka moja energia?
- Czy potrafię poprosić o pomoc i delegować zadania?
- Czy potrafię rozpoznać sygnały z ciała, że jestem zmęczony/a?

Korzyści z uczestnictwa w webinarze dla pracownika:



Rozwinie wiedzę o tym jak być efektywnym bez przepracowywania się i życia pośpiechu w pracy i poza nią



To pozwoli mu na wprowadzenia zmian w sposobie jaki pracuje i odpoczywa



Pozna narzędzia, dzięki którym będzie mieć więcej czasu dla siebie i na regenerację



Jego motywacja i zadowolenie z wykonywanej pracy zwiększą się



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.