



PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

dla menedżerów i działów HR

PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

dla menedżerów i działów HR



CEL WARSZTATU:

Warsztat wyposaża liderów, menedżerów i specjalistów HR w umiejętności reagowania w sytuacjach, gdy współpracownik lub zespół przeżywa kryzys emocjonalny.

Uczestnicy uczą się, jak rozpoznawać pierwsze sygnały kryzysu, prowadzić wspierającą rozmowę i towarzyszyć współpracownikowi w trudnym momencie- bez przekraczania granic własnych kompetencji.

Po zakończeniu warsztatu uczestnicy:

- potrafią rozpoznać sygnały, że współpracownik lub zespół jest w kryzysie,
- wiedzą, jak reagować w sposób wspierający i profesjonalny,
- umieją prowadzić rozmowy o trudnych emocjach, regulując swoje napięcie
- znają swoje granice kompetencji i wiedzą, gdzie szukać wsparcia,
- mają narzędzia autoregulacji i dbania o siebie po trudnych rozmowach,
- potrafią włączyć elementy pierwszej pomocy psychologicznej w kulturę organizacyjną firmy.

Firma zyskuje:

- liderów i specjalistów, którzy potrafią reagować spokojnie i adekwatnie w kryzysowych momentach,
- większe poczucie bezpieczeństwa i zaufania w zespole,
- mniejsze ryzyko eskalacji konfliktów i absencji,
- realne narzędzie well-beingowe, oparte na psychologicznym doświadczeniu,
- profesjonalny i bezpieczny model reagowania w sytuacjach trudnych emocjonalnie.



DZIEŃ 1.

Uczestnicy uczą się rozpoznawać symptomy kryzysu i reagować adekwatnie, zachowując spokój i profesjonalizm. Poznają model pierwszej pomocy psychologicznej, który pozwala bezpiecznie wspierać pracowników w trudnych sytuacjach.

1. Jak rozpoznać i reagować, gdy współpracownik przeżywa kryzys?

- przyczyny osobiste i zawodowe kryzysu
- sygnały pojawienia się kryzysu
- rozróżnienie z długotrwałym stresem i wypaleniem zawodowym
- funkcjonowanie osoby w kryzysie w obszarze poznawczym, emocjonalnym, behawioralnym i społecznym
- wpływ kryzysu na pracę zespołu/ firmy

2. Gdzie się kończy pierwsza pomoc psychologiczna?

- różnica między pierwszą pomocą a interwencją kryzysową
- granice kompetencji osoby wspierającej
- wsparcie współpracownika w poszukiwaniu zewnętrznej pomocy specjalistycznej

3. Model reagowania w sytuacjach kryzysowych

- nawiązywanie i utrzymanie kontaktu
- przywracanie poczucia bezpieczeństwa
- regulowanie emocji i deeskalacja napięcia
- włączanie wsparcia społecznego i przywracanie zasobów
- tworzenie planu doraźnej pomocy

4. Podstawowe techniki konwersacyjne wspierające kontakt z osobą w kryzysie



DZIEŃ 2.

Skupimy się na odporności emocjonalnej liderów i HR,
na praktycznych narzędziach autoregulacji oraz na tym,
jak wdrożyć zdobytą wiedzę w codziennej pracy
i w strukturach firmy

5. BHP osoby wspierającej

- autoregulacja w kontakcie z osobą w kryzysie
- balans między empatią a przytłoczeniem emocjonalnym
- stawianie granic w procesie wspierania
- jak sobie radzić z własnym napięciem?
- jak zadbać o siebie po trudnych rozmowach?
- model wsparcia liderów i specjalistów HR wewnątrz firmy (interwizja)

6. Aspekty pierwszej pomocy psychologicznej w zespole

- jak reagować, gdy trudność dotyczy całego zespołu?
- praca z zespołem po trudnych wydarzeniach (konflikt, strata, zmiana)
- grupa jako zasób w sytuacjach kryzysowych

7. Przykładowe sytuacje kryzysowe oraz budowanie procedur podejmowania pierwszej pomocy psychologicznej na podstawie sytuacji firmy



**Warsztat nastawiony jest przede wszystkim na praktykę.
Przedstawione modele są ćwiczone w ramach case studies, symulacji, pracy w parach oraz indywidualnej.**

Podczas warsztatu uczestnicy mogą od razu przełożyć praktykowane kompetencje na potrzeby firmy.

PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

dla menedżerów i działów HR

Z chęcią podzielę się umiejętnościami i doświadczeniem,
które czerpię z pracy jako psycholog i psychoterapeuta.

Zapraszam do rozmowy, podczas której ustalimy
szczegóły współpracy, abym przygotował warsztat
zgodnie z potrzebami Twojej firmy

@ grendzicki.artur@gmail.com

501-736-998

Więcej o mnie (kliknij):



AG arturgrendzicki.pl

