



Grant pn. "Wypracowanie nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach,, realizowany przez Firma "ANNA" Anna Gruzla został pozyskany

w ramach projektu pn. "Międzynarodowa współpraca się opłaca" realizowanego przez Grupa Profesja a współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

Temat	Cel	Metody	Formy pracy	Spodziewany efekt	Ilość godzin	Eksperti, uczestnicy
<p><b>WARSZTAT 1</b></p> <p>Cz 1. Spotkanie Osób aktywnych i biernych zawodowo.</p> <p>Cz 2. Role społeczne vs rynek pracy</p> <p>* Cz 3. Opcjonalnie:pr ofesjonalne wsparcie czynnego na rynku HR w zakresie budowania atrakcyjnego CV</p>	<p>Konfrontacja rodziców uczestników projektu głównego, będących aktywnymi oraz biernymi zawodowo. Uzupełnienie ankiety jak uczestnik rozumie WLB aby wiedzieć czy uczestnicy rozumieją intencję WLB oraz dać prowadzącym obraz niezbędny do ukierunkowania warsztatów.</p> <p>Celem jest:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ukazanie jak rozwój zawodowy zmienił życie osób aktywnych zawodowo, w kontekście WLB;</li> <li>2. inspiracja rodziców aktywnych zawodowo w kontekście wartości czasu spędzanego z bliskimi;</li> <li>3. zaczerpięcie wartości z osób biernych zawodowo, aby wykazać ich</li> </ol>	<p>Wykorzystano następujące metody pracy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywizacja poprzez aktywne uczestnictwo w wykonywanych zadaniach, w ćwiczeniach</li> <li>- pracy grupowej,</li> <li>- uzupełnianie ankiet,</li> <li>- uzupełnianie kart pracy,</li> <li>- prezentacja wyników wypracowanych przez grupy.</li> </ul>	<p>Wykorzystano formy pracy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dyskusja panelowa,</li> <li>- zadania indywidualne,</li> <li>- zadania grupowe,</li> <li>- praca w parach</li> <li>- burza mózgów</li> <li>- wypełnienie arkuszy z ćwiczeniami dostępnymi w konspekcie,</li> <li>- flipchart służyący zapisywaniu wyników pracy</li> <li>- wszystkie prace zebrane będą w indywidualną teczkę uczestnika;</li> <li>prace te będą wykorzystanie w ostatnim warsztacie (warsztat nr 5, cz1.)</li> <li>*- porady indywidualne w zakresie budowania i korekty CV</li> </ul>	<p>Poznanie jak obecnie uczestnicy warsztatów rozumieją WLB.</p> <p>Podniesienie wartości na rynku pracy osób biernych zawodowo;</p> <p>Obalenie stereotypów związanych z rolami społecznymi uczestników warsztatów. Zachęcenie biernych zawodowo do sprecyzowania jakiej formy pracy oczekują. Dodanie pewności siebie podczas działań aktywizacyjnych na lokalnym rynku pracy.</p> <p>Określenie atutów płynących z pełnionej roli społecznej w kontekście pozycji na rynku pracy oraz wartości dodanej dla pracodawcy.</p> <p>przypomnienie osobom</p>	6 godzin	<p>Eksperti:</p> <p>Stella Gaj - aktywny HR-owiec, aktywizująca osoby poszukujące pracy, szkoleniowiec w zakresie budowania grup i zespołów w przedsiębiorstwach.</p> <p>Anna Gruzla-ekspert w zakresie wsparcia młodych rodziców; w zakresie godzenia ról rodzica i pracownika, szkoleniowiec w zakresie prowadzenia działalności gosp. (żłobki)- oraz wymagań rynku pracy w kontekście nowo-zatrudnianych.</p> <p>uczestnicy:</p> <p>Klaudia Kwiecińska, Magdalena Krawczyk, Anna Szymczyk,</p>



Grant pn. "Wypracowanie nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach,, realizowany przez Firma "ANNA" Anna Gruzla został pozyskany w ramach projektu pn. "Międzynarodowa współpraca się opłaca" realizowanego przez Grupa Profesja a współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

Temat	Cel	Metody	Formy pracy	Spodziewany efekt	Ilość godzin	Eksperti, uczestnicy
	wartość na rynku racy oraz konfrontować ich sposób na WLB. 4. zebranie i porównanie informacji wad i zalet obu sytuacji			<p>aktywnym zawodowo o wartości czasu spędzanego z rodziną, przyjaciółmi jako buforu regenerującego</p> <p>Wykazanie iż równowaga między życiem osobistym a zawodem jest niezbędna oraz możliwa do wypracowania.</p> <p>Uświadomienie wartości każdego pracownika na rynku pracy.</p> <p>Zapoznanie się z propozycjami warunków i zasad pracy zaproponowanych przez uczestników warsztatów w celu podniesienia świadomości pracodawców.</p> <p>Poznanie opinii uczestników na temat przedstawionych „dobrych procedur” dla pracodawcy.</p>		Sandra Jesionka, Urszula Albińska, Ewa Wadach,



Grant pn. "Wypracowanie nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach,, realizowany przez Firma "ANNA" Anna Gruzla został pozyskany w ramach projektu pn. "Międzynarodowa współpraca się opłaca" realizowanego przez Grupa Profesja a współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

Temat	Cel	Metody	Formy pracy	Spodziewany efekt	Ilość godzin	Eksperti, uczestnicy
				Podzielenie się używanymi i skutecznymi metodami WLB proponowanym i przez uczestników.  *Możliwość dodania wypracowanych przez uczestników cech i umiejętności do CV – opcjonalnie profesjonalne wsparcie czynnego na rynku HR.		
<p>WARSZTAT 2</p> <p>Cz 1. Zarządzanie czasem.</p> <p>Cz 2. Od marzenia do celu.</p> <p>*Cz 3. opcjonalnie: warsztat „Negocjacje – czyli jak „wygrać” osiągając kompromis (jako element zarządzania czasem zawodowym.</p>	<p>Zwiększenie świadomości w zakresie nadawania priorytetów zadań codziennych. Lepsza organizacja czasu pracy – co skutkuje zwiększeniem wydajności i mniejszym natężeniem stresu.</p> <p>Umiejętność wyznaczania czasu na obowiązki zawodowe, czas wolny, obowiązki rodzinne,</p>	<p>Wykorzystano następujące metody pracy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zapoznanie uczestników warsztatów z macierzą Einshowera.</li> <li>- aktywizacja poprzez aktywne uczestnictwo w wykonywanych zadaniach,</li> <li>- uzupełnianie ankiet nt. zarządzania czasem</li> <li>- uzupełnianie kart pracy włączonych materiałów: tu kalendarz.</li> </ul>	<p>Wykorzystano formy pracy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dyskusja panelowa,</li> <li>- zadania indywidualne,</li> <li>- praca w grupach,</li> <li>- praca indywidualna</li> <li>- burza mózgów</li> <li>- wypełnienie arkuszy z ćwiczeniami dostępnymi w konspekcie,</li> <li>- flipchart służący zapisywaniu wyników pracy</li> <li>- projekcja dot. pracy z kalendarzem,</li> </ul>	<p>Umiejętność świadomego zaplanowania obowiązków, z podziałem na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strefę pracy</li> <li>- strefę życia osobistego</li> <li>- strefę własnego rozwoju.</li> </ul> <p>Umiejętność nadawania priorytetów powierzonych zadań – szczególnie w kontekście sytuacji wymagających szybkiego działania.</p>	6 godzin	<p>Eksperti:</p> <p>Stella Gaj, Anna Gruzla</p>



Grant pn. "Wypracowanie nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach,, realizowany przez Firma "ANNA" Anna Gruzla został pozyskany w ramach projektu pn. "Międzynarodowa współpraca się opłaca" realizowanego przez Grupa Profesja a współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

Temat	Cel	Metody	Formy pracy	Spodziewany efekt	Ilość godzin	Eksperti, uczestnicy
	<p>rozwój osobisty i hobby.</p> <p>Podniesienie kompetencji pracownika poprzez umiejętne zarządzanie czasem; usprawnienie wykonywania zadań podczas natłoku obowiązków w sferze zawodowej.</p> <p>Zmniejszenie prawdopodobieństwa wypalenia zawodowego, poprzez większą zdolność panowania nad stresem/organizacji czasu pracy.</p> <p>W części 2 celem jest zaplanowanie rozwoju uczestników w 5 -ciu dziedzinach życia zgodnie z zasadami WLB</p> <p>Zbudowanie u osób aktywnych zawodowo dodatkowej motywacji w</p>	<p>- prezentacja wyników wypracowanych przez uczestników;</p> <p>- poznanie metod określania celów, tu. SMART, SMARTER,</p> <p>- poznanie metod skutecznej realizacji celów, tu. GOAL</p> <p>*- omówienie z prezentacją 30 metod negocjacyjnych , podstaw negocjacji</p> <p>*- scenki ćwiczeniowe oraz ich omówienie na forum</p>	<p>- projekcja Macierzy Einsenhowera.</p> <p>- wizualizacja metod: SMART, SMARTER, GOOL.</p> <p>- mini wykład</p> <p>- wszystkie prace zebrane będą w indywidualną teczkę uczestnika; prace te będą wykorzystanie w ostatnim warsztacie (warsztat nr 5, cz1.)</p> <p>*- praktyczne scenek negocjacyjnych w parach/ trójkach oraz omawianie ich na forum</p>	<p>Umiejętność korygowania na bieżąco czynności zaplanowanych w kalendarzu, wraz z delegowaniem zadań.</p> <p>Wykazanie, iż metody planowania, np. Macierz Einsenhowera są podstawą planowania WLB.</p> <p>Celem jest sprowokowanie do samodzielnego sporządzenia planu zarządzania czasem, a nie tylko wysłuchania wykładu.</p> <p>* Zdobycie przez uczestników umiejętności podstawowych metod negocjacji; poznanie celów negocjacji; wykorzystanie ich przy delegowaniu zadań i kontaktach w pracy z potencjalnymi kontrahentami</p>		



Grant pn. "Wypracowanie nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach,, realizowany przez Firma "ANNA" Anna Gruzla został pozyskany w ramach projektu pn. "Międzynarodowa współpraca się opłaca" realizowanego przez Grupa Profesja a współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

Temat	Cel	Metody	Formy pracy	Spodziewany efekt	Ilość godzin	Eksperti, uczestnicy
	<p>sferze zawodowej.</p> <p>Wykazanie, że kooperacja celów pracodawcy i pracownika jest wzajemnie zależna.</p> <p>Poznanie sprawdzonych metod określania celów.</p>			<p>– jako element podnoszenia kwalifikacji pracownika oraz skutecznego budowania przestrzeni WLB.</p> <p>Poznanie cech dobrego negocjatora i czynne wykorzystanie ich w różnych dziedzinach życia tworząc WLB.</p>		
<p>WARSZTAT 3 Cz.1 Psychologiczne aspekty wykorzystania metod Marii Montessori w budowaniu przestrzeni zawodowej i wychowawczej własnego dziecka"- z punktu widzenia pracownika</p> <p>cz2. Aspekty wykorzystania metod Marii Montessori w budowaniu przestrzeni zawodowej - z punktu widzenia pracodawcy.</p>	<p>Konfrontacja rodziców uczestników projektu głównego ze znanymi metodami wychowawczy mi. przedstawienie różnic w metodach oraz aspektów oferowanych przez metody M.Montessori</p>	<p>Wykorzystano następujące metody pracy: - Zapoznanie uczestników warsztatów z założeniami metod M.Montessori - pokaz zdjęć z części I projektu grantowego (dot. wizyty w żłobku montesoriańskim)</p> <p>- aktywizacja poprzez aktywne uczestnictwo w wykonywanych zadaniach, - dyskusja nt. zarządzania przestrzenią w pracy i w domu,</p>	<p>Wykorzystano formy pracy: - dyskusja panelowa, - zadania indywidualne, - praca w grupach, - praca indywidualna - burza mózgów - flipchart służący zapisywaniu wyników pracy</p> <p>- mini wykład</p> <p>- wszystkie prace zebrane będą w indywidualną teczkę uczestnika; prace te będą wykorzystanie w ostatnim warsztacie</p>	<p>Uczestnicy winni umieć zastosować metody pracy M.Montessori w życiu zawodowym, w przestrzeni zawodowej w odniesieniu zarówno do miejsca pracy jak i współpracy w zespole. Będąc wzorem dla swojego dziecka będzie rodzicowi równoległe do tego łatwiej wychować dziecko, oraz konsekwentnie wprowadzać metody M.Montessori w obu dziedzinach</p>	6 godzin	<p>Anna Gruzla</p> <p>Magdalena Ziółek</p> <p>Karina Stefańczyk – nauczyciel wychowania przedszkolnego pracujący metodą M.Montessori</p>



Grant pn. "Wypracowanie nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach,, realizowany przez Firma "ANNA" Anna Gruzla został pozyskany

w ramach projektu pn. "Międzynarodowa współpraca się opłaca" realizowanego przez Grupa Profesja a współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

Temat	Cel	Metody	Formy pracy	Spodziewany efekt	Ilość godzin	Eksperti, uczestnicy
		- prezentacja wyników dyskusji wypracowanych przez uczestników;	(warsztat nr 5, cz1.)	swojego życia wspierając WLB.		
<p>WARSZTAT 4 cz 1. Budowanie sieci wsparcia - na przykładzie doświadczeń Partnera Ponadnarodowego</p> <p>cz 2. Budowania współpracy w zespole jako wzmacnianie wydajności pracy przestrzeni WLB.</p>	<p>Konfrontacja rodziców uczestników projektu głównego z metodami wypracowanymi przez ekspertów ponadnarodowych;</p> <p>Wskazanie różnic kulturowych, mentalnych, podobieństw ekonomicznych oraz podobieństw trudów opieki i pracy dnia codziennego.</p>	<p>Wykorzystano następujące metody pracy: wykład na bazie wiedzy zdobytej podczas wizyty studyjnej;</p> <p>prezentacja metody wypracowanej samodzielnie przez rodziców włoskich, prezentacja dostępnych metod wsparcia we Włoszech; prezentacja problemów z jakimi borykają się rodzice małych dzieci we Włoszech</p>	<p>Wykorzystano formy pracy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dyskusja panelowa,</li> <li>- zadania indywidualne,</li> <li>- praca w grupach,</li> <li>- praca indywidualna</li> <li>- burza mózgów</li> <li>- flipchart służący zapisywaniu wyników pracy</li> <li>- mini wykład</li> </ul>	<p>Umiejętność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- samodzielnej odpowiedzialności za zastaną sytuację,</li> <li>- umiejętności współpracy,</li> <li>- otwartości, odpowiedzialności,</li> <li>- budowania pracy zespołowej w zakresie wspierania godzenia życia zawodowego.</li> </ul> <p>W efekcie uczestnicy mają zwiększyć swoją atrakcyjność na rynku pracy.</p> <p>Zdobywają większy wachlarz możliwości elastycznego podejścia do organizacji życia prywatnego co przełożyć się ma na wsparcie zaaangazowani</p>	6 godzin	Anna Gruzla Marcin Gołda Stella Gaj



Grant pn. "Wypracowanie nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach,, realizowany przez Firma "ANNA" Anna Gruzla został pozyskany

w ramach projektu pn. "Międzynarodowa współpraca się opłaca" realizowanego przez Grupa Profesja a współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

Temat	Cel	Metody	Formy pracy	Spodziewany efekt	Ilość godzin	Eksperti, uczestnicy
<p>WARSZTAT 5 cz 1. Nasz sposób na Work Life Balance" - z punktu widzenia pracowników</p> <p>cz 2. Work Life Balance - wartość dodana pracodawcy.</p>	<p>Zebranie zdobytych dotychczas informacji na temat: - praktycznej strony realizacji WLB w swoim życiu - porównanie potrzeb i możliwości osób aktywnych i biernych zawodowo, - porównanie potrzeb i możliwości pracowników i pracodawców</p> <p>- wypracowanie indywidualnych metod dla każdego uczestnika zachowania WLB w przestrzeni aktywnego życia zawodowego.</p> <p>- praktyczne podejście do planowania – jako narzędzie niezbędne do efektywnej pracy oraz wypoczynku w ramach</p>	<p>Wykorzystano następujące metody pracy: - aktywizacja poprzez aktywne uczestnictwo w wykonywanych zadaniach, - uzupełnianie ankiet nt. WLB - uzupełnianie kart pracy; - burza mózgów, - praca na materiałach wykonanych na poprzednich warsztatach</p>	<p>Wykorzystano formy pracy: - dyskusja panelowa, - zadania indywidualne, - praca w grupach, - praca indywidualna - burza mózgów - flipchart służący zapisywaniu wyników pracy</p>	<p>a w życie zawodowe.</p> <p>Wypracowanie swoistego Kodeksu Pracy – Dobrych Praktyk</p> <p>Uzmysłowienie przedsiębiorcom, że WLB jest bezkosztową metodą wzbogacenia oferty pracy, przy jednoczesnym wykorzystaniu potencjału pracownika; przy użyciu dostępnych i proponowanych na warsztatach metod i materiałów. WLB jest także narzędziem coachowym oraz zapobiegającym wypaleniu zawodowemu zatrudnionych pracowników. Zapropnowane metody i materiały nie wymagają specjalistycznej</p>	6 godzin	Stella Gaj Anna Gruzla



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Grant pn. "Wypracowanie nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach,, realizowany przez Firma "ANNA" Anna Gruzla został pozyskany w ramach projektu pn. "Międzynarodowa współpraca się opłaca" realizowanego przez Grupa Profesja a współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

Temat	Cel	Metody	Formy pracy	Spodziewany efekt	Ilość godzin	Eksperti, uczestnicy
	zarządzania WLB  - wypracowanie metod WLB w przedsiębiorstwie jako wartość dodana pracodawcy			wiedzy od pracodawcy.		