



instytut  
witelson

PROGRAM WSPARCIA  
PSYCHOLOGICZNEGO  
DLA PRACOWNIKÓW  
ON-LINE i NA ŻYWO | OFERTA 2020

Szanowni Państwo,

Dziękujemy, że zwróciliście się do Instytutu Witelon z chęcią współpracy. Wiele badań dotyczących obecnej sytuacji (np. Instytutu Gallupa) pokazują, że **spora część pracowników odczuwa negatywne skutki izolacji i mają mniejsze poczucie sprawczości, a większe opuszczenia przez pracodawcę**. Niektóre badania sugerują, że poza krótkotrwałym obniżeniem nastrojów skutki sytuacji będą długotrwałe.

**Eksperti ONZ (2020) alarmują, iż pandemia COVID-19 może spotęgować i tak już ogromne problemy ze zdrowiem psychicznym na świecie**. Istnieje więc pilna potrzeba podjęcia działań, które temu zapobiegną.

Eksperti w raporcie wyjaśniają, że **w czasie pandemii COVID-19 wiele osób doświadcza uczucia niepokoju, który jest spowodowany izolacją społeczną, obawą przed zakażeniem, a także utratą członków rodziny**. Jednocześnie ogromna liczba osób straciła lub jest zagrożona utratą pracy, **a co za tym idzie - źródeł utrzymania**. Poza tym rozpowszechniane są fałszywe informacje o koronawirusie, które dodatkowo budzą niepewność co do przyszłości.

**Autorzy raportu zaznaczają, że wszystkie społeczności dotknięte epidemią będą potrzebowały wysokiej jakości usług zdrowotnych - także z zakresu zdrowia psychicznego - aby naprawić szkody wyrządzone przez COVID-19**. W tym celu należy m.in. upewnić się, że pracownicy mają dostęp do opieki psychologicznej, szczególnie dla osób z zaburzeniami psychicznymi, neurologicznymi i uzależnionych - zalecają specjaliści.

Już bez pandemii światowa gospodarka traci rocznie ponad 1 BILION DOLARÓW z powodu depresji i lęku. Obecnie w większości krajów odnotowuje się wyższy niż zwykle poziom tychże.

**Dbając o swoich pracowników, dostarczając im wsparcie psychologiczne, profilaktykę i pierwszą pomoc, realnie zadbają Państwo o poziom dochodów firmy i zminimalizowanie strat związanych ze zwolnieniami zdrowotnymi i rotacją pracowników**.

Pandemia trwa, a jej efekty będą oddziaływać na społeczeństwo jeszcze bardzo długo – także w bagatelizowanym wciąż aspekcie zdrowia psychicznego.

*Źródło: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health, ONZ, 2020*

DOBROSTAN PSYCHICZNY człowieka oprócz: finansów, kariery, wymaga zdrowia fizycznego, dobrostanu emocjonalnego, dobrych relacji z ludźmi. W naszym programie zadbamy o:

- **wsparcie psychologiczne/ psychoterapeutyczne** (interwencje kryzysowe, wsparcie, krótkoterminowe terapie, konsultacje psychologiczne)
- **psychoedukację** (jak żyć na co dzień, jak budować odporność psychiczną, rozwijać inteligencję emocjonalną)
- **konsultacje** w codziennych dylematach, wyzwaniach
- **rozwój umiejętności życiowych**

CZŁOWIEK W KRYZYSIE wymaga obecności kogoś, komu może zaufać, kto przeprowadzi go przez trudne emocje, udzieli mu wsparcia. Taka interwencja musi być szybka i profesjonalna. Nasza kadra zapewni odpowiednie procedury i kontakt.

## POŻĄDANE EFEKTY WSPÓŁPRACY

Chcielibyśmy zaoferować program, który pozwoli, z jednej strony szybko zareagować na obecne potrzeby pracowników, z drugiej, stanowić stały benefit oferowany przez firmę pracowników w trosce o ich dobrostan.

Proponowany przez nas program i dalsza współpraca, czyli połączenie interwencji kryzysowej z psychoprophilaktyką mają na celu:

- **redukcję poczucia lęku i stresu u pracowników**
- **poczucie udzielonego wsparcia i dbałość o bezpieczeństwo ze strony firmy**
- **rozwój kompetencji intra oraz interpersonalnych jako podstawy budowania odporności psychicznej**

Z punktu widzenia organizacji zapewniamy:

- **poufność i dyskrecję dla korzystających z pomocy** (kontakt wyłącznie ze specjalistą lub poprzez skrzynkę pocztową, bez raportowania do Klienta odnośnie danych pozwalających na identyfikację korzystającego)
- **dostępność** (deklarujemy odpowiedź w ciągu 3 godzin i zorganizowanie pomocy do 48 godzin)
- **profesjonalizm, skuteczność wsparcia** (dzięki kwalifikacjom psychologów i terapeutów)
- **ekonomiczność rozwiązań** (płatność za wykorzystane usługi)

## PROJEKT WSPARCIA (ON-LINE I NA ŻYWO)

### Kadra i zaplecze

Dedykowaną kadram do projektu stanowi:

- **3 psychologów trenerów** 1 i 2 stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego z 15-letnim stażem praktycznym
- **5 psychologów psychoterapeutów w nurcie Gestalt/ Poznawczo Behawioralnym** (kobiety i mężczyźni w różnym wieku), praktyków, również pracujących w biznesie

Sugerujemy, aby udzielający pomocy/konsultujący, nie byli anonimowi. Daje to możliwość bardziej świadomego wyboru klientkom\_tom.

W wymagających sytuacjach deklarujemy znalezienie odpowiedniego specjalisty lub udostępnienie adresów odpowiednich ośrodków.

Na potrzeby programu stworzymy specjalny adres e-mail oraz dedykowany numer telefonu. Umożliwi to szybkie umawianie konsultacji i dyskrecję.

Technologia używana podczas konsultacji oparta będzie o narzędzia Google (meet, disc, jamboard, mail, hangout). Sugerujemy, by jak najwięcej konsultacji odbywało się z użyciem kamery. Jesteśmy otwarci na sugestie i oczekiwania Klienta.

Do końca roku nie przewidujemy spotkań na żywo, w specjalnych sytuacjach jesteśmy gotowi zorganizować gabinet do indywidualnego spotkania, z zachowaniem reżimu sanitarnego.

## PROGRAM I OFERTA MERYTORYCZNA

Sugerujemy, by program wsparcia jako zamknięty projekt trwał do końca roku 2020. W trakcie trwania programu, jak i po jego zakończeniu jesteśmy gotowi organizować dodatkowe usługi, udzielać dodatkowego wsparcia.

W programie przewidujemy:

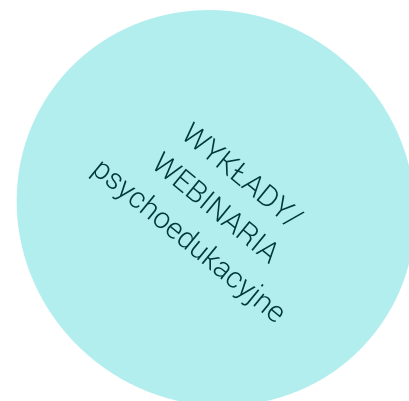


## 1. WYKŁADY/ WEBINARIA PSYCHOEDUKACYJNE

1,5 godzinne wystąpienia specjalisty z sesją zadawania pytań na końcu. Ta forma powinna być dostępna dla najszerszego grona pracowników. Nie ograniczamy liczby uczestników. Minimum 4 wykłady w ciągu 5 miesięcy.

Proponowane tematy:

- Kryzys w życiu człowieka
- Work/life balance
- Radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami
- Zarządzanie w sytuacji kryzysowej
- Rozwój osobisty człowieka
- Motywacja pracownika
- Profilaktyka wypalenia zawodowego



W sytuacji kryzysowej podejmiemy się zorganizowania wykładu jako próby poznawczego wyjaśnienia trudnej sytuacji (np. choroby, zwolnień, śmierci, reorganizacji, konfliktu)

## 2. WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI

Forma aktywna dla grup do 14 osób. Każdy temat to praca 2 x 3 godziny w ciągu 2 tygodni. Tutaj bardziej koncentrujemy się na umiejętnościach potrzebnych w radzeniu sobie z napięciem, emocjami, trudną sytuacją. Warsztaty w zwartej formie mają dostarczyć konkretnym osobom konkretnych narzędzi.

- Inteligencja emocjonalna
- Radzenie sobie ze stresem
- Mindfulness
- Techniki relaksacyjne
- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Komunikacja w trudnych sytuacjach
- Zarządzanie w zmianie

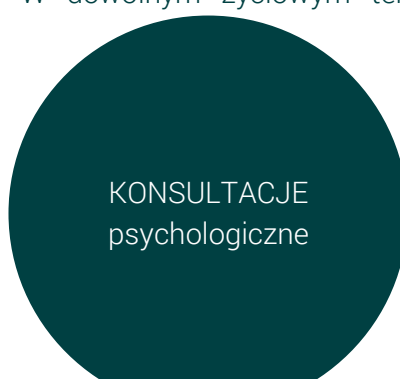


Jako specyficzna formę wsparcia proponujemy sesje wsparcia grupowego, bez wiodącego tematu (np. w sytuacji trudnej w firmie lub w występującym kryzysie)

- Sesja wsparcia grupowego (2x3 godziny jako podstawowa jednostka)

## 3. KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE

Indywidualne 50 minutowe konsultacje telefoniczne, video, twarzą w twarz przedstawione jako rozmowa z psychologiem, profilaktyka. W dowolnym życiowym temacie. Od kontaktu do zorganizowania spotkania 48h.



#### 4. INTERWENCJA KRYZYSOWA, PSYCHOTERAPIA KRÓTKOTERMINOWA

Szczególnie trudne sytuacje, kryzysy, konflikty, wypadki mogą wymagać innego rodzaju działań: interwencji kryzysowej i pomocy psychologicznej. W pierwszym momencie dzwoniąca\_y uzyska już pomoc u specjalisty odbierającego telefon, a następnie zostanie zorganizowane spotkanie (również na żywo).

Jeżeli chodzi o spotkania terapeutyczne to sugerujemy, by wykupione zostało z góry 5 spotkań 50 minutowych, jest to minimalny czas potrzebny na skuteczną interwencję poznawczo-behawioralną.

Z tej formy wsparcia nie będzie korzystało wiele osób (szacujemy, że ok. 5%).  
Przy zwiększonym zapotrzebowaniu jesteśmy gotowi zmienić warunki rozliczania.

PSYCHOTERAPIA  
krótkoterminowa

#### 5. TESTY PSYCHOLOGICZNE

Testy psychometryczne o wysokiej rzetelności, trafności stworzone przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne oraz firmę Braincore.swiss. Testy osobowości, czy specyficznej cechy pozwalają na refleksję, przygotowanie działań rozwojowych. \*Testy niediagnostujące zaburzeń, niekliniczne.

Usługę stanowi wypełnienie testu online + 30 min. Konsultacji + raport.

#### 6. MATERIAŁY

Jesteśmy gotowi utworzyć wirtualną bibliotekę wsparcia. Udostępniamy materiały, książki, artykuły dotyczące funkcjonowania człowieka, w formie plików pdf.

#### 7. DODATKOWE USŁUGI

Jako firma szkoleniowa jesteśmy gotowi na bieżąco pomóc w sytuacjach nagle pojawiających się, skonsultować specyficzne sytuacje, uczestniczyć w spotkaniu, pomóc przygotować rozmowy. W takiej sytuacji stosujemy rozliczenie godzinowe.

#### 8. EWALUACJA

Sugerujemy, by nasze usługi jak i sam program były poddane procesowi ewaluacji za pomocą dedykowanego narzędzia obrazującego sytuację pracowników przed i po programie (u wszystkich pracowników, dzięki temu możliwe będzie ocenienie efektów NETTO). Oprócz tego sugerujemy krótkie narzędzia badania satysfakcji dla osób korzystających.

#### SPIS TREŚCI

PANDEMIA COVID-19	2
POŻĄDANE EFEKTY WSPÓŁPRACY	3
PROJEKT WSPARCIA	3

1. WYKŁADY/ WEBINARIA PSYCHOEDUKACYJNE	5
2. WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI	5
3. KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE	5
4. INTERWENCJA KRYZYSOWA, PSYCHOTERAPIA KRÓTKOTERMINOWA	6
5. TESTY PSYCHOLOGICZNE	6
6. MATERIAŁY	6
7. DODATKOWE USŁUGI	6
8. EWALUACJA	6
WARUNKI CENOWE	7
NAZWA I ADRES OFERENTA	7

## WARUNKI CENOWE

**WEBINARZY/WYKŁADY PSYCHOEDUKACYJNE** 1000 zł brutto  
za wykład specjalisty, powyżej 5 wykładów oferujemy rabat 10%

**WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI** 2000 zł brutto  
za warsztat 2 x 3 godziny szkoleniowe. W innym przypadku 350 zł brutto za godzinę warsztatu. Powyżej 50 godzin warsztatów oferujemy rabat 10%.

**KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE** 200 zł brutto  
za 50 minut konsultacji. Powyżej 100 godzin, 10% rabatu.

**WSPARCIE KRYZYSOWE, TERAPEUTYCZNE** 250 zł brutto  
za 50 minut konsultacji. W pakiecie 5 spotkań minimum.

Przy zwiększonym zapotrzebowaniu na tego typu usługi jesteśmy gotowi przejść na rozliczanie abonamentowe. Proponujemy, by usługa nr 3 i 4 były przedstawione wszystkim pracownikom w formie voucherów do wykorzystania (z liczbą spotkań, numerem telefonu, adresem e-mail).

Firma zapłaci jedynie za wykorzystane vouchery (przesłane do Instytutu Witelon).

**TESTY PSYCHOLOGICZNE** 200 zł brutto  
za przeprowadzenie testu, konsultacje i raport. Przy 50 testach 10% rabatu.

**MATERIAŁY** 4500 zł brutto  
proponujemy jednorazową opłatę za:

- minimum 10 artykułów,
- 5 materiałów 30 stronicowych w formie pdf
- oraz broszury informujące o instytucjach udzielających pomocy.

Materiały umieszczone na dostępnym dla pracowników wirtualnym dysku.

**DODATKOWE USŁUGI** od 250 zł brutto

W tzw. normalnych sytuacjach koniecznych przy realizacji projektu opłaty nie będą naliczanej. Przy specyficznej sytuacji, wymagającej większego zaangażowanie praca 1 osoby konsultanta to koszt 250 zł brutto za pełną godzinę.

## NAZWA I ADRES OFERENTA



**instytut  
witelon**

Instytut Witelon Tomasz Waleczko

NIP: 754-268-29-33

tel: 507 087 795

e-mail: t.waleczko@instytut-witelon.pl