

OFERTA DLA FIRM

Zespół odporny *na zmianę*

Warsztaty i diagnoza odporności psychicznej dla
liderów i zespołów

Beata Wiśniewska · beatawisniewska.eu



Zmiana jest stała. Zasoby ludzi – *nie*.

40%

pracowników doświadcza dużego stresu przez znaczną część dnia

Gallup, State of the Global Workplace 2025

1,8 mln

zwolnień lekarskich w 2025 r. z powodu zaburzeń psychicznych

ZUS, raport o absencji chorobowej za 2025 r.

nr 2

odporność, elastyczność i zwinność wśród kluczowych umiejętności

World Economic Forum, Future of Jobs Report 2025

Reorganizacje, automatyzacja, presja wyników. Liderzy prowadzą zespoły przez kolejne zmiany, często bez czasu i wsparcia dla siebie. Odporność psychiczna to kompetencja, która decyduje o jakości decyzji, zaangażowaniu i rotacji.



Znam ten świat *od środka*

23 lata w międzynarodowych korporacjach, 15 z nich jako liderka, m.in. jako **HR EMEA SSC Head**. Prowadziłam zespoły przez transformacje, reorganizacje i zmiany, o których zdecydowano globalnie.

Wiem, jak to jest być **w imadle oczekiwania** między zarządem a zespołem. Dlatego na moich warsztatach pracujemy na prawdziwych sytuacjach, a nie na teorii. Szukamy rozwiązań dla realnych problemów.

Konsultant MTQ Plus® · Coach · Mentor · Trenerka

Doświadczenie zdobywałam u najlepszych:



Rekomendacje

„To, co wyróżnia Beatę, to niezwykła umiejętność tworzenia środowiska opartego na bezpieczeństwie psychicznym. Solidna merytoryka, ale przede wszystkim transformujące doświadczenie dla zespołu.”

Kateryna Chwiszczuk

People Operations Development Manager, DXC
Technology · po warsztacie dla zespołu

“Beata brings with her a wealth of real-world leadership experience that few consultants can match. She has lived through the pressures, demands, and complexities that managers and employees in large organizations face every day.”

Monika Chutnik

Team Performance · Leading Across Cultures

Zespół odporny na zmianę

Dla zespołów i grup liderów w reorganizacji,
po zmianie struktury, przy rosnących celach i
stałych zasobach.

4 godziny

do 15 osób

stacjonarnie lub online

Każdy warsztat projektuję na podstawie potrzeb, o
których rozmawiamy przed rozpoczęciem współpracy.
Pracujemy na sytuacjach Waszego zespołu.

Opcjonalnie

Diagnoza odporności psychicznej zespołu MTQ Plus®
przed warsztatem oraz follow-up po 4–6 tygodniach

Co zespół zyskuje

- Nazwane źródła napięcia i wspólny język, by o nich mówić
- Ustalanie priorytetów i odzyskiwanie wpływu
- Strukturyzację chaosu: co zależy od nas, a co trzeba przyjąć
- Narzędzia do regulacji stresu i dbania o zasoby, do użycia od razu
- Zespołowe zasady na czas zmiany i podsumowanie dla lidera

Program warsztatu

60 min • Diagnoza

Gdzie jesteśmy

Mapa obciążeń i
wyzwań zespołu

15 min • Wiedza

Odporność psychiczna w pigułce

Model 4C prof.
Petera Clougha: co
sprawia, że działamy
lepiej lub gorzej w
wyzwaniach

60 min • Praktyka

Praca na wyzwaniach

Pracujemy na
wyzwaniach i
case'ach zapisanych
w bloku 1

30 min • Samotroska

Dobrostan

Zarządzanie energią
i regulacja zasobów
w stresie

60 min •

Spięcie całości

Plan na 30 dni

Co zrobimy jako
zespół, jak się
wspieramy i co każdy
zrobi dla siebie

Nacisk na sprawczość: odzyskujemy wpływ i poczucie bezpieczeństwa tam, gdzie jest to możliwe.

4 godziny z 15-minutową przerwą.

Bloki i proporcje mogą ulec zmianie w zależności od potrzeb.

Jak możemy współpracować

Webinar

1–1,5 h · cała organizacja

Wspólny język i narzędzia do radzenia sobie z presją, stresem i niepewnością

2 000–2 500 zł

Warsztat

3–4 h · zespół do 15 osób

Praca na Waszych sytuacjach i zespołowe zasady na czas zmiany

4 000–6 000 zł

Program rozwojowy

1–2 dni lub cykl · liderzy w zmianie

Diagnoza MTQ Plus®, pogłębiona praca i plan wdrożenia z follow-upem

od 7 500 zł

Ceny netto, orientacyjne. Zależą od liczby uczestników i formy. Każdy wariant można rozszerzyć o diagnozę MTQ Plus®.

Diagnoza odporności MTQ Plus®

Naukowy kwestionariusz, który pokazuje, jak człowiek reaguje na presję, wyzwania i zmianę. Wskazuje mocne strony i obszary do wzmocnienia, indywidualnie i w zespole.

Kontrola

regulacja emocji i
poczucie wpływu

Zaangażowanie

koncentracja, wytrwałość,
realizacja celów

Wyzwanie

reakcja na zmianę i
niepewność

Pewność siebie

wiara w siebie i pewność
w relacjach

Diagnoza indywidualna

Badanie, raport rozwojowy i sesja
omówienia wyników 1:1 (90 min)

850 zł / os.

Diagnoza zespołu

Badanie i raport dla każdej osoby,
raport zbiorczy zespołu, omówienie z
liderem i 3–4 h warsztatu z
omówieniem wyników i planem działań

od 9 500 zł*

* cena orientacyjna dla zespołu 10 osób

Diagnoza + mentoring lidera

Diagnoza i 6 sesji mentoringu co
2 tygodnie

4 500 zł

Porozmawiajmy o Waszym zespole

01 Rozmowa (online lub na żywo) o tym, co dzieje się w zespole

02 W ciągu 3 dni roboczych rekomendacja i oferta

03 Termin i rozmowa z liderem zespołu na start

690 250 915

hello@beatawisniewska.eu

beatawisniewska.eu

