



mental
health
at work



MENTAL HEALTH DAY



10 października 2026 r.

*„Jeden dzień, który może rozpocząć
trwałą zmianę.”*



Zbuduj swój Mental Health Day

10 października 2026

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego to okazja do zwiększania świadomości, przekazania pracownikom praktycznych narzędzi, pokazania dostępnych form pomocy i zachęcenia do dbania o zdrowie psychiczne przez cały rok.

Mental Health at Work przygotowuje kompleksowe programy **Mental Health Day** – od pojedynczego wydarzenia po całodniowe lub tygodniowe działania dla całej organizacji.

 **Wybierz rozwiązania z 4 obszarów, które najlepiej odpowiadają potrzebom Twojej organizacji.**

1. INSPIRACJA

Webinary i prelekcje

Psychoedukacja, inspiracja i wiedza dla całej organizacji. Zapraszamy ekspertów i praktyków, którzy mówią językiem Twoich pracowników – bez zbędnego żargonu, za to z realnym wpływem.

- Wykłady online lub na żywo
- Panele dyskusyjne z ekspertami
- Sesje Q&A dla uczestników

2. DOŚWIADCZANIE

Warsztaty i doświadczenia

Praktyczne warsztaty, które dają narzędzia do codziennego dbania o siebie. Uczestnicy wychodzą z konkretnymi, pomocnymi technikami.

- Mindfulness i techniki oddechowe
- Radzenie sobie ze stresem i odporność psychiczna
- Regeneracja i zdrowy odpoczynek

3. ZAANGAŻOWANIE

Aktywności, materiały i infografiki

Angażujące treści, które żyją długo po wydarzeniu. Pomagają podtrzymać temat zdrowia psychicznego w codziennej kulturze organizacji.

- Testy i quizy wellbeing dla zespołów
- Infografiki i materiały edukacyjne
- Wyzwania wellbeing na cały tydzień
- Pakiety komunikacyjne dla menedżerów

4. LIDERZY

Dedykowane dla Liderów

Ścieżka dla managerów, dzięki której Dzień Zdrowia Psychicznego będzie mógł realnie wpłynąć na ich codzienną pracę z innymi ludźmi.

- Rozpoznawanie kryzysu pracowników
- Prowadzenie trudnych rozmów
- Profilaktyka wypalenia w zespole
- Pomoc psychologiczna



1. INSPIRACJA- Najpopularniejsze webinary

Oferujemy szerokie spektrum tematów psychoedukacyjnych – dobieranych do potrzeb i kultury organizacji. Poniżej najchętniej wybierane tematy:

1

Zdrowie psychiczne bez tabu

Jak rozpoznawać sygnały przeciążenia i dbać o siebie na co dzień.

2

Wypalenie zawodowe – zanim zabraknie energii

Jak rozpoznawać pierwsze symptomy i skutecznie reagować.

3

Stres pod kontrolą

Jak działa stres i jak odzyskiwać równowagę w wymagającym świecie.

4

Odporność psychiczna

Jak radzić sobie ze zmianą, presją i niepewnością.

5

Mózg potrzebuje odpoczynku

O regeneracji, przeciążeniu i sztuce prawdziwego odpoczynku.

6

Dobrostan w świecie ciągłej dostępności

Jak odzyskać granice między pracą, technologią i życiem prywatnym.

📄 Tematy dobieramy do potrzeb i kultury organizacji, pełna lista tutaj:

www.mentalhealthatwork.pl/webinar





2. DOŚWIADCZENIE - Warsztaty

Warsztaty to przestrzeń do prawdziwej pracy – nie tylko słuchania. W odróżnieniu od wykładów czy webinarów, nasze warsztaty angażują uczestników w aktywne ćwiczenia, refleksję i praktyczne działanie. Każda sesja jest starannie zaprojektowana tak, by uczestnicy nie tylko zrozumieli omawiane zagadnienia, ale przede wszystkim **poculi je na własnej skórze** i nauczyli się je stosować w codziennym życiu zawodowym. Pracujemy w małych grupach, w atmosferze bezpieczeństwa i otwartości – co sprawia, że możliwa jest prawdziwa zmiana. Uczestnicy wychodzą z konkretnymi narzędziami gotowymi do użycia od zaraz, nowymi perspektywami na własne wyzwania oraz – co równie ważne – z poczuciem, że nie są z nimi sami.



Zielony Mindfulness

Redukcja napięcia i regulacja stresu w otoczeniu **ziół i roślin**. Uczestnicy korzystają z dobroczynnego wpływu natury na układ nerwowy podczas warsztatów zielarskich.



Wellbeing self-care

Osobisty zestaw narzędzi wspierających dobrostan psychiczny – **dopasowany do codziennego** życia zawodowego.



Laboratorium odporności

Jak budować odporność psychiczną i odzyskiwać równowagę po **trudnych sytuacjach** zawodowych i osobistych.



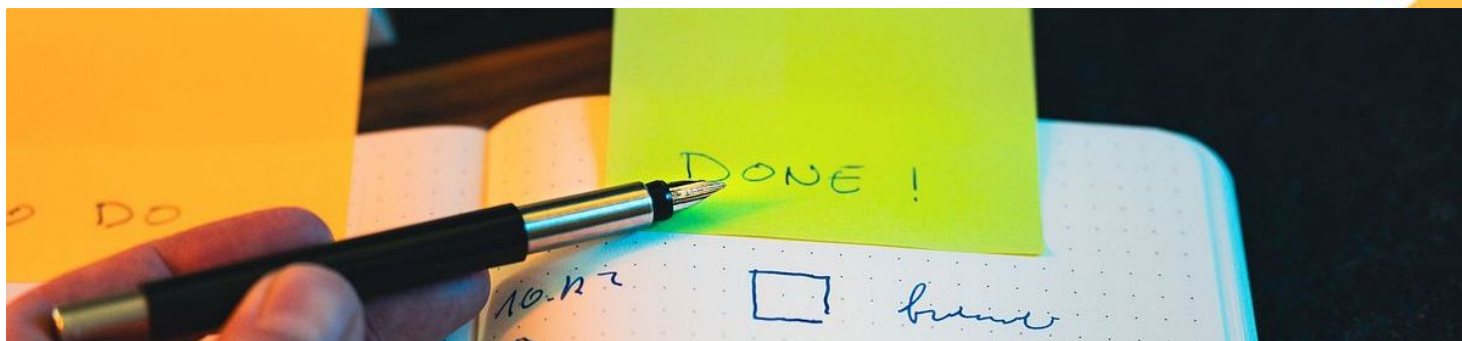
Pierwsza pomoc psychologiczna

Jak rozpoznać kryzys i przeprowadzić pierwszą **rozmowę wspierającą** – dla każdego, nie tylko liderów.



Warsztaty prowadzimy stacjonarnie, online lub w formie hybrydowej.





3. ZAANGAŻOWANIE - aktywności i materiały

Atrakcyjne aktywności szczególnie dla firm pracujących hybrydowo. Przez cały dzień pracownicy mogą korzystać z różnych form wsparcia – w swoim czasie i tempie.

Mentalny check-in



Krótki, anonimowy test dobrostanu psychicznego dla każdego pracownika. Pomaga zrozumieć własny stan emocjonalny i zidentyfikować obszary wymagające uwagi.

Przerwa Mindfulness



15–20 minut wspólnej regeneracji w ciągu dnia roboczego – prowadzone na żywo przez specjalistę. Krótkie ćwiczenia dostosowane do rytmu pracy.

Sprawdź poziom stresu



Ćwiczenie pomagające rozpoznać własne źródła przeciążenia i reakcje na stres. To pierwszy krok do świadomego zarządzania energią i napięciem w pracy.

Wellbeing toolkit



Zestaw materiałów graficznych, ćwiczeń i technik przygotowanych do samodzielnego wykorzystania po wydarzeniu, które można stosować na co dzień.

Materiały dla pracowników



Newsletter



Infografiki



Artykuły i treści edukacyjne



Quizy i kwestionariusze



Pulse check



Broszury dla liderów





4. LIDERZY - dedykowane wsparcie dla liderów

Webinary, warsztaty i szkolenia - dedykowana ścieżka dla managerów daje konkretne narzędzia do działania w trudnych sytuacjach, zanim problem się pogłębi. To inwestycja, która przekłada się na niższą rotację, wyższe zaangażowanie i realną odporność organizacji.

- **Jak rozpoznać kryzys?**

Sygnaly ostrzegawcze, które powinien znać każdy lider – od zmiany zachowania po spadek efektywności. Wczesna reakcja może zapobiec eskalacji problemu i długotrwałej nieobecności. Lider nie musi być terapeutą, ale powinien wiedzieć, kiedy interweniować.

- **Jak rozmawiać o zdrowiu psychicznym?**

Praktyczne narzędzia do trudnych, ważnych rozmów – jak zacząć, jak słuchać i jak reagować bez oceniania. Dobra rozmowa potrafi znacząco obniżyć poziom stresu i przywrócić poczucie bezpieczeństwa u pracownika. Ćwiczymy konkretne frazy i scenariusze, które można zastosować od razu po szkoleniu.

- **Wypalenie zawodowe – odpowiedzialność lidera**

Gdzie kończy się odpowiedzialność pracownika, a zaczyna lidera i organizacji – to pytanie, które warto sobie zadać zanim pojawi się problem. Wypalenie nie powstaje z dnia na dzień, ale jego sygnały są często ignorowane lub błędnie interpretowane jako brak motywacji. Lider, który rozumie mechanizmy wypalenia, może skutecznie chronić siebie i swój zespół.

- **Wsparcie psychologiczne dla lidera**

Presja odpowiedzialności czy konieczność podejmowania trudnych decyzji sprawiają, że liderzy sami potrzebują przestrzeni, w której mogą mówić otwarcie. Dostęp do psychologa oraz dedykowane sesje wsparcia pozwalają liderom zadbać o własne zdrowie psychiczne, zanim pojawią się poważniejsze trudności.



Przykładowy cennik i pakiety

Inwestycja dopasowana do skali programu. Poniżej orientacyjne przedziały – szczegółowa wycena zawsze przygotowywana indywidualnie.

1

Mental Health Day START

Idealny punkt wejścia dla organizacji, które chcą zadbać o zdrowie psychiczne pracowników w przystępnej formie.

- Webinar z psychologiem (90 min) **bez limitu uczestników**
- Sesja Q&A na żywo
- Pakiet materiałów edukacyjnych dla pracowników po webinarze
- Dostęp do nagrania po wydarzeniu

od 3 500 zł netto=brutto

2

Mental Health Day PLUS

Rozbudowany format dla firm, które chcą zapewnić pracownikom zarówno wiedzę, jak i praktyczne wsparcie.

- Webinar z psychologiem (90 min) **bez limitu uczestników**
- Sesja Q&A na żywo
- Pakiet materiałów edukacyjnych dla pracowników po webinarze
- Dostęp do nagrania po wydarzeniu
- Mental Health Toolkit - pakiet materiałów edukacyjnych dla każdego pracownika o zdrowiu psychicznym w przystępnej formie graficznej (kwestionariusze, praktyczne techniki, psychoedukacja) **niezależnie od liczby pracowników**

od 6 500 zł netto=brutto

3

Mental Health Day MIX & MATCH

Kompleksowe doświadczenie wellbeingowe angażujące całą organizację przez jeden dzień.

- Możesz dobrać dla swojej organizacji po jednej usłudze z każdego działu: INSPIRACJA, DOŚWIADCZENIE, ZAANGAŻOWANIE.
- Może to być np. webinar + zielony mindfulness + test dobrostanu

od 9 000 zł netto=brutto

Dlaczego Mental Health at Work?

Łączymy psychologię, doświadczenie biznesowe i zarządzanie projektami.



Evidence-based

Praktyczne rozwiązania oparte na **aktualnej wiedzy naukowej** i sprawdzonych metodach terapeutycznych. Każdy program opieramy na rzetelnych badaniach i danych.



Dopasowane do organizacji

Programy tworzone z myślą o kulturze, wartościach i **realnych potrzebach** konkretnej firmy. Przed każdym wdrożeniem chcemy zrozumieć specyfikę organizacji i jej pracowników.



Kompleksowa realizacja

Przygotowujemy koncepcję oraz komunikację – realizujemy wdrożenie i dajemy gotowe rozwiązanie bez konieczności koordynowania dziesiątek detali.

Zaufały nam organizacje z całej Polski

100+

Zrealizowanych programów

Warsztaty, szkolenia i wsparcie wellbeingowe dla firm różnych branż.

25+

Organizacji

Od startupów po duże korporacje i instytucje publiczne.

10 lat

Doświadczenia

Dekada pracy na styku psychologii, HR i zarządzania projektami.

Kliknij w link: [Poznaj nasze referencje i zobacz, jak wspieramy organizacje](#)

Kontakt

Zachęcamy do kontaktu w celu uzyskania spersonalizowanej oferty. Jesteśmy gotowi odpowiedzieć na wszystkie Państwa pytania i dopasować program **Mental Health Day** do indywidualnych potrzeb Państwa organizacji.

Nasz zespół ekspertów czeka, by wspólnie z Państwem tworzyć zdrowsze i bardziej wspierające środowisko pracy.

Email: office@mentalhealthatwork.pl

Telefon: +48 602 103 370

[Odwiedź naszą stronę](#)

Dzięki indywidualnemu podejściu i bogatemu doświadczeniu jesteśmy w stanie dostarczyć rozwiązania, które realnie wpłyną na dobrostan psychiczny Państwa pracowników, zwiększając ich zaangażowanie i efektywność.

