



2025/2026

Mental Health at Work



**Równowaga psychiczna
Świadome przywództwo
Zaangażowani ludzie**



Website
www.mentalhealthatwork.pl

Nasza Firma



O nas

Mental Health at Work to zespół **doświadczonych specjalistów** – psychologów, psychoterapeutów, trenerów, konsultantów i edukatorów – których łączy wspólna misja: wspieranie organizacji w budowaniu kultury pracy opartej na trosce o **zdrowie psychiczne i dobrostan pracowników**.

Współpracujemy z firmami, instytucjami publicznymi i organizacjami różnej wielkości, tworząc dopasowane, angażujące i skuteczne programy **mental health & wellbeing**. Bazujemy na wiedzy psychologicznej, najnowszych badaniach oraz wieloletnim doświadczeniu w pracy rozwojowej z ludźmi.

Projektujemy rozwiązania, które nie tylko edukują i inspirują, ale też dają realne narzędzia do radzenia sobie ze stresem, napięciem, wypaleniem czy kryzysami psychicznymi w miejscu pracy. Łączymy **profilaktykę, psychoedukację i łatwo dostępne formy wsparcia** – od webinarów, szkoleń i interaktywnych materiałów po wsparcie psychologiczne.

Działamy z założeniem, że zdrowie psychiczne w pracy to nie chwilowy trend, lecz trwały element **odpowiedzialnego i nowoczesnego zarządzania**. Pomagamy organizacjom nie tylko reagować na trudności, ale budować środowisko pracy, w którym ludzie mogą się czuć dobrze.

Nasza

Misja i wizja

Tworzymy przestrzeń, w której **troska o zdrowie psychiczne** jest naturalną częścią kultury pracy. Wspieramy organizacje w budowaniu środowisk opartych na zaufaniu, uważności i empatii – oferując nowoczesne, oparte na nauce rozwiązania, które realnie poprawiają **dobrostan pracowników**.

Chcemy, aby zdrowie psychiczne stało się standardem **odpowiedzialnego zarządzania** i filarem każdej dojrzałej organizacji. Dążymy do świata pracy, w którym każdy człowiek może czuć się bezpiecznie, być sobą i w pełni wykorzystywać swój potencjał – niezależnie od wyzwań, z jakimi się mierzy.



**Równowaga psychiczna.
Świadome przywództwo.
Zaangażowani ludzie.**

To nie tylko nasze hasło – to fundament, na którym budujemy wszystkie nasze programy!

Nasza Oferta

Zespół Mental Health at Work to **doświadczeni specjaliści**, trenerzy i konsultanci. Każdy z nas jest przygotowany zarówno merytorycznie jak i praktycznie do zadań, za które jest odpowiedzialny oraz ma odpowiednie doświadczenie w danym obszarze.

Możemy zrealizować dla Was pojedyncze **szkolenia i webinary** albo zbadać potrzeby, przeanalizować cele i zaproponować odpowiednie **kompleksowe rozwiązania** r najlepiej dopasowane do potrzeb, sytuacji i do organizacji.

Prowadzimy **audyty** działań wellbeingowych, **doradztwo** dla liderów i HR, **projektujemy i konsultujemy** wdrażanie strategii dbania o dobrostan pracowników. Nasze rozwiązanie są doceniane przez naszych Klientów, którzy zrealizowali z nami wiele projektów:

“

Firma Mental Health at Work od sierpnia 2022 roku do marca 2024 realizowała projekt wsparcia psychologicznego dla wybranych grup zawodowych pracowników naszej firmy. Współpraca przebiegała bardzo dobrze a pani Olga dała się poznać jako osoba, która znajdowała zrozumienie w sytuacjach, które tego wymagały a w razie potrzeby proponowała również rozwiązania. Polecamy Mental Health at Work jako partnera z zakresu usług dotyczących wsparcia psychologicznego.

*Dyrektor Biura Zarządzania Zasobami
Ludzkimi/PKP Intercity S.A.*

“

Mieliśmy przyjemność współpracować z Mental Health at Work w ramach warsztatu dla zespołu HR poświęconego tematyce pierwszej pomocy psychologicznej.

Warsztat został przeprowadzony na wysokim poziomie – łączył solidną dawkę wiedzy teoretycznej z praktycznymi wskazówkami, które można od razu wdrożyć w pracy. Uczestnicy szczególnie docenili atmosferę zaufania oraz możliwość zadawania pytań i dzielenia się własnymi doświadczeniami. Z pełnym przekonaniem rekomendujemy współpracę z Mental Health at Work wszystkim organizacjom, które chcą wspierać dobrostan psychiczny swoich pracowników w sposób świadomy i profesjonalny.

Junior Talent Development Manager/Archicom S.A

REFERENCJE



Nasza Oferta

W Mental Health at Work tworzymy rozwiązania, które wspierają **zdrowie psychiczne, dobrostan i zaangażowanie** pracowników, a jednocześnie wzmacniają świadome, odpowiedzialne **przywództwo**.

Łączymy wiedzę psychologiczną, praktykę biznesową i uważność na realne potrzeby organizacji. Nasze działania obejmują **edukację, profilaktykę i dostęp do eksperckiego wsparcia** – zarówno dla pracowników, jak i liderów.

Webinary

Oferujemy szeroki zakres tematyczny webinarów związanych z tematyką zdrowia psychicznego i dobrostanu. Nie mamy limitu uczestników, a webinar może zostać nagrany.

WIĘCEJ

Szkolenia

Prowadzimy szkolenia dla liderów oraz dla całych zespołów. Szkolimy z bezpieczeństwa psychologicznego i pierwszej pomocy psychologicznej.

WIĘCEJ

Wsparcie psychologiczne

Oferujemy poufne i anonimowe spotkania online z psychologami i terapeutami. Pracownicy sami rezerwują dogodny termin u wybranego specjalisty.

WIĘCEJ

Certyfikacja

Prowadzimy certyfikację, która oparta jest na zaangażowaniu organizacji w dbanie o dobrostan pracowników. Proces ma potwierdzić skuteczność działań na rzecz zdrowia i samopoczucia pracowników.

WIĘCEJ

Polecamy Webinary

Nasze webinary to interaktywne spotkania online, na żywo, które dostarczają uczestnikom praktycznej wiedzy, narzędzi oraz inspiracji do zadbania o siebie i innych w środowisku pracy. Każdy temat oparty jest na aktualnej wiedzy psychologicznej i dostosowany do wyzwań współczesnych organizacji. Webinary z reguły trwają 1,5 godziny, organizujemy je na platformie wybranej przez Zamawiającego. Nie ma limitu uczestników a całość może zostać nagrana i udostępniana wewnątrz organizacji bez dodatkowych kosztów.

Forma: spotkanie online 1,5h,



Korzyści dla organizacji

- angażująca forma edukacji online
- możliwość interakcji z prowadzącym i uczestnikami
- możliwość dotarcia do pracowników w różnych lokalizacjach
- wzmocnienie kultury opartej na trosce, empatii
- profilaktyka stresu, wypalenia i trudności emocjonalnych
- wsparcie liderów w budowaniu zdrowych zespołów

Przykładowe tematy:

- Jak dbać o zdrowie psychiczne w miejscu pracy – codzienne nawyki i rozwiązania
- Stres pod kontrolą – skuteczne strategie radzenia sobie w środowisku zawodowym
- Wypalenie zawodowe – jak je rozpoznać, jak mu zapobiegać
- Emocje w pracy – jak je rozumieć i świadomie nimi zarządzać
- Psychiczna odporność w zmiennym świecie – jak ją budować i wzmacniać
- Mindfulness w pracy – praktyczne techniki na większy spokój i koncentrację
- Work-life balance czy work-life integration? Jak znaleźć równowagę na nowo
- Czas dla siebie – jak odpoczywać, żeby naprawdę odpocząć
- Mentalny detoks – jak wyłączyć tryb ciągłego działania
- Trudne rozmowy w pracy – jak wspierać, nie naruszając granic
- Empatyczna komunikacja – kompetencja przyszłości w organizacji
- Zdrowy lider – czyli jak dbać o siebie, prowadząc innych

WIĘCEJ

Polecamy

Pierwsza pomoc psychologiczna

Szkolenie dla liderów, HR i managerów. Przygotowuje uczestników do rozpoznawania sygnałów kryzysu psychicznego i udzielania pierwszej, nieoceniającej i wspierającej pomocy – zanim osoba trafi do specjalisty. Uczy empatycznej komunikacji, stawiania granic i świadomego reagowania w sytuacjach trudnych emocjonalnie, z zachowaniem bezpieczeństwa obu stron. Zawiera praktyczne ćwiczenia prowadzenia rozmów.

Forma: warsztaty stacjonarne 2 dni x 6h,

Uczestnicy otrzymują
Certyfikat pierwszej pomocy psychologicznej w pracy



Umiejętności po szkoleniu

- rozpoznawanie sygnałów kryzysu u współpracowników
- słuchanie bez oceniania i udzielania rad
- wspieranie z empatią
- używanie technik rozmowy wspierającej
- reagowanie w sytuacjach trudnych emocjonalnie
- stawianie granic i dbanie o siebie
- wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa w zespole

Zarys agendy:

- modele dobrostanu, zdrowia psychicznego i kryzysu
- symptomy pogorszenia się zdrowia psychicznego pracownika
- najczęstsze przyczyny kryzysu: wypalenie zawodowe i stres, depresja, uzależnienia
- prowadzenie rozmów i na temat zdrowia psychicznego - cele i ograniczenia
- międzynarodowe standardy psychologicznej pierwszej pomocy
- nawiązywanie kontaktu i rozpoczynanie rozmowy
- prowadzenie rozmowy zgodnie ze standardem ALGEE
- rozmowy z zespołem na tematy związane z kryzysem psychicznym
- kierowanie do specjalisty: Polski system wsparcia
- możliwe działania organizacyjne zgodne z polityką firmy

WIĘCEJ

Polecamy

Kluczowe kompetencje lidera: Bezpieczeństwo psychologiczne

Celem szkolenia jest wyposażenie liderów i menedżerów w wiedzę, umiejętności i narzędzia niezbędne do tworzenia środowiska pracy, w którym ludzie czują się bezpieczni, szanowani i gotowi do dzielenia się swoimi pomysłami, pytaniami czy wątpliwościami – bez lęku przed oceną, wykluczeniem czy ośmieszeniem.

Bezpieczeństwo psychologiczne to fundament współpracy, innowacyjności i odporności zespołu. Zespoły, które czują się bezpiecznie, osiągają lepsze wyniki, chętniej uczą się na błędach, dzielą się informacją zwrotną i angażują się w rozwój organizacji.

Forma: warsztaty stacjonarne 1 dzień x 6h,



Korzyści dla organizacji

- lepsza współpraca w zespołach
- większa gotowość do dzielenia się pomysłami
- większe zaangażowanie pracowników
- częstsze podejmowanie inicjatywy
- szybsze rozwiązywanie problemów i konfliktów
- otwarta komunikacja
- większa innowacyjność i kreatywność
- niższy poziom stresu i rotacji

Zarys agendy:

- czym jest bezpieczeństwo psychologiczne i jak wpływa na efektywność zespołu
- rola lidera w tworzeniu (lub osłabianiu) bezpiecznego środowiska pracy
- najczęstsze błędy, które podważają zaufanie i otwartość w zespole
- komunikacja i zachowania lidera, które wzmacniają poczucie bezpieczeństwa
- jak budować kulturę błędu i przestrzeń do autentyczności
- rozwijanie umiejętności słuchania, zadawania pytań i dawania informacji zwrotnej
- jak reagować na sygnały wycofania, napięcia lub „cichego oporu”
- równowaga między autorytetem a empatią – jak być liderem, który wspiera, nie kontroluje

WIĘCEJ

Polecamy Wsparcie psychologiczne

Zdrowie psychiczne to nie przywilej – to fundament funkcjonowania każdego zespołu i każdej organizacji. Dlatego w Mental Health at Work oferujemy nie tylko edukację i profilaktykę, ale także realne wsparcie psychologiczne – dostępne, profesjonalne i dopasowane do potrzeb pracowników.

Nasi psycholodzy i psychoterapeuci to doświadczeni specjaliści, którzy potrafią towarzyszyć w trudnych momentach: przeciążeniu, stresie, wypaleniu, sytuacjach osobistych i zawodowych kryzysów. Pracownicy mogą skorzystać z konsultacji indywidualnych online – poufnie i anonimowo.

Forma: spotkanie online 1h,

Co daje profesjonalne wsparcie?

- zwrot 4:1 – każda 1 zł / 1 USD zainwestowana w zdrowie psychiczne. zwraca się czterokrotnie w postaci większej produktywności i mniejszej absencji.
- spadek absencji o 25% – w firmach z kompleksowym podejściem do dobrostanu.
- wzrost satysfakcji z pracy o 30% – dzięki dostępowi do wsparcia emocjonalnego.
- 3,4x większe zaangażowanie wśród pracowników, którzy czują się wspierani.
- 76% pracowników deklaruje problemy psychiczne – dostęp do pomocy zwiększa zaufanie i lojalność.
- 92% osób uzależnia wybór pracodawcy od tego, jak dba on o zdrowie psychiczne.
- lepsza retencja, większa motywacja, mniej konfliktów i wypaleń – w organizacjach z wdrożonym wsparciem.
- wsparcie psychologiczne wpływa pozytywnie nie tylko na jednostkę, ale też na całą kulturę organizacyjną – zwiększa bezpieczeństwo, otwartość i efektywność zespołów.



WIĘCEJ

Źródła:

WHO & ILO (2022) – Mental health at work: policy brief
 Gallup (2022) – State of the Global Workplace Report
 Mind Share Partners (2021) – Mental Health at Work Report
 Harvard Business Review (2021) – It's a New Era for Mental Health at Work
 APA – American Psychological Association (2023) – Work and Wellbeing Survey
 CBOS (2021) – Zdrowie psychiczne Polaków
 ICAN Institute & Well.hr (2022) – Raport Wellbeing w praktyce
 HRM Institute (2023) – Trendy HR
 OECD (2021) – Fitter Minds, Fitter Jobs
 Great Place to Work (2020–2023) – analizy firm z certyfikatem „Best Workplaces”

Polecamy

Certyfikat Mental Health at Work

Certyfikat Mental Health at Work to potwierdzenie, że Twoja organizacja aktywnie dba o zdrowie psychiczne pracowników i realizuje nowoczesne standardy w obszarze wellbeing, kultury pracy oraz wsparcia psychologicznego.

To nie tylko wyróżnienie – to czytelny sygnał dla pracowników, kandydatów i partnerów biznesowych, że w Twojej organizacji dobrostan ludzi ma realne znaczenie.

Forma: analiza procedur i działań, odpowiedzi na pytania audytowe, spotkanie certyfikacyjne 2h,



Co daje certyfikacja?

- zewnętrzne potwierdzenie jakości działań na rzecz zdrowia psychicznego
- budowanie wizerunku odpowiedzialnego i empatycznego pracodawcy
- wzrost zaufania i zaangażowania pracowników
- wzmocnienie strategii employer brandingowej i ESG
- gotowe narzędzia komunikacyjne (znak graficzny, opis, rekomendacja)

Co sprawdzamy?

- inicjatywy wspierające harmonijną pracę, odpoczynek i regenerację
- praktyki budujące motywację, inicjatywę i udział w działaniach firmy
- systemy doceniania i feedbacku wspierające wartość każdej osoby
- monitorowanie i reagowanie na nadmierny stres i przeciążenie
- praktykowanie komunikacji i wartości opartych na empatii i inkluzywności
- czy pracownicy mają jasność co do celów, roli i sensu swojej pracy
- czy działania na rzecz dobrostanu są systematyczne i zaplanowane
- czy działania na rzecz wellbeingu są komunikowane wewnątrz organizacji – jako część kultury i wartości firmy

WIĘCEJ

Polecamy

Neuroróżnorodność

Neuroróżnorodność to naturalna różnorodność sposobów myślenia, odczuwania i działania. W miejscu pracy oznacza to uwzględnianie potrzeb i mocnych stron osób neuroatypowych – m.in. z ADHD i w spektrum autyzmu. Nasza oferta wspiera organizacje w rozpoznaniu wyzwań, usuwaniu barier i budowaniu włączającej kultury pracy, w której każdy pracownik może czuć się bezpiecznie i efektywnie realizować swoje zadania.

Coaching ADHD

Coaching ADHD/spektrum koncentruje się na praktycznych rozwiązaniach: zarządzaniu czasem, priorytetami, emocjami i komunikacją – z uwzględnieniem unikalnych potrzeb osób neuroatypowych.

Webinary

Nasze webinary pomagają organizacjom budować włączające środowisko pracy, które uwzględnia potrzeby osób neuroatypowych. Dają wiedzę, praktyczne wskazówki i inspiracje, które wspierają różnorodność i promują zdrową współpracę w zespołach.

Szkolenia

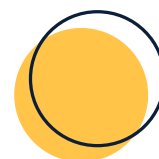
Nasze szkolenia dla liderów przygotowują do świadomego, empatycznego i skutecznego zarządzania zespołami zróżnicowanymi neurobiologicznie. Pomagają zrozumieć i wspierać osoby z ADHD i w spektrum.

WIĘCEJ



Zapraszamy!

Równowaga psychiczna
Świadome przywództwo
Zaangażowani ludzie



Telefon

602 103 370

Strona www

www.mentalhealthatwork.pl

Mail

office@mentalhealthatwork.pl