

# Od odpowiedzialny biznes psychologiczne wsparcie kryzysowe firm i liderów



K O N S O R C J U M



S U W A K



## Kim jesteśmy?

Jesteśmy praktykami biznesu. Jako Konsorcjum SUWAK tworzymy swoistą triadę kompetencji: HR, zarządzania i psychologii. Wspieramy firmy oraz ich liderów w pracy z kryzysem psychologicznym pracowników. Pomagamy zrozumieć jak istotne jest zadbanie o zdrowie mentalne i dobrostan pracowników, aby skutecznie realizować cele biznesowe, budować wizerunek troskliwego oraz bezpiecznego miejsca pracy.

---

## Dlaczego to robimy?

Wyniki raportu Zdrowie psychiczne w środowisku pracy pokazuje, że:

- 77% badanych uważa, że zdrowie psychiczne pracownika to nie tylko jego sprawa
- 90% dostrzega konieczność wprowadzenia przez pracodawców programu dbającego o zdrowie psychiczne pracowników



## Co oferujemy?

**1 Certyfikowany kurs Konsultant Kryzysowy w Biznesie™**  
akredytowany przez Polskie Towarzystwo Interwencji i Coachingu Kryzysowego.

**2 Badanie Barometr™**  
do oceny ryzyka kryzysu psychologicznego

**3 Warsztaty dla liderów**  
rozwijające i wzmacniające KOMPETENCJE INTELIGENCJI KRYZYSOWEJ™ (IKL™)

**4 Psychoedukacja**  
wsparcie firm i organizacji w budowaniu świadomości pracowników  
w zakresie zdrowia mentalnego

**5 Zarządzanie kryzysowe**  
Wspieramy kompleksowo firmy oraz zatrudnionych w nich pracowników  
w nagłych sytuacjach kryzysowych, powstałych w wyniku wypadku lub śmierci  
pracownika zgodnie z Crisis Management Lifecycle

**6 Indywidualne sesje:**  
**a** konsultacji pierwszej pomocy psychologicznej w kryzysie  
**b** coachingu i mentoringu kryzysowego  
**c** coachingu i mentoringu biznesowego



## 1 Certyfikowany kurs Konsultant Kryzysowy w Biznesie

Kurs przeznaczony jest dla liderów zespołów oraz przedstawicieli działów HR (wewnętrznych ambasadorków zdrowia mentalnego), którzy chcą być skutecznym wsparciem dla pracowników w trudnych sytuacjach zawodowych i życiowych.

Wyposaży uczestników w wiedzę, niezbędną do udzielania skutecznej pierwszej pomocy psychologicznej współpracownikom. Pomaga organizacjom

budować bezpieczne miejsca pracy oraz wizerunek firmy troszczącej się o zdrowie mentalne zatrudnionych. Świadomość i wiedza liderów na temat wpływu stresu oraz kryzysu mentalnego na samopoczucie a w konsekwencji na pracę i efektywność pracowników, pomaga w porę reagować i zapobiegać poważnym zjawiskom typu wypalenie zawodowe, czy depresja.

<https://www.konsorcjumsuwak.pl/konsultant-kryzysowy-w-biznesie>

## 2 Badanie Barometr

**Badanie Barometr**, jest naszym autorskim narzędziem diagnostycznym, stworzonym przez zespół psychologów Konsorcjum SUWAK. To anonimowy kwestionariusz on-line, badający wpływ obecnego kryzysu środowiskowego na funkcjonowanie pracowników. Pozwala na określenie kondycji psychofizycznej pracowników i związaną z nią ocenę potencjalnych zagrożeń w organizacji.

Badanie może być przeprowadzone indywidualnie lub dla grupy osób.

Raporty indywidualne i grupowe, przygotowane po badaniu, zawierają rekomendacje działań.

**Badanie Barometr** pomaga liderom i firmom we wsparciu zespołów, w skuteczniejszym zarządzaniu nimi, a w efekcie w realizowaniu zaplanowanych strategii biznesowych.



### **3 Warsztaty dla liderów** – rozwój kompetencji Inteligencji Kryzysowej (IKL™)

Od współczesnych liderów wymaga się wielu kompetencji, które jeszcze nie tak dawno nie odgrywały tak kluczowej roli jak dzisiaj. Funkcjonowanie w ciągłej zmianie, warunkach niejednoznaczności, nieprzewidywalności, rosnących oczekiwań, ciągłego stresu, wymaga od zarządzających ludźmi rozwoju kompetencji inteligencji kryzysowej między innymi

takich jak: samoświadomość, odwaga, odporność mentalna, empatia oraz wiedza o kryzysie.

Odpowiedzią na wymagania środowiska biznesowego są warsztaty Inteligencji Kryzysowej Lidera™. Program warsztatów IKL™ obejmuje rozwój czterech kompetencji i jest realizowany w ramach czterech dni szkoleniowych stacjonarnie lub on-line.

<https://www.konsorcjumsuwak.pl/inteligencja-kryzysowa-lidera>

### **4 Psychoedukacja**

Wspieramy firmy i organizacje w budowaniu świadomości pracowników na temat znaczenia zdrowia mentalnego. Przybliżamy tematykę stresu oraz kryzysu psychologicznego. Pokazujemy, jak rozpoznać symptomy kryzysu u siebie i innych osób, jak sobie radzić z kryzysem, jak zadbać o równowagę psy-

chiczną oraz swój dobrostan. „Oswajamy” trudny temat i odczarujemy tabu związane ze zdrowiem psychicznym.

Oferujemy wykłady, webinaria, warsztaty poświęcone psychoedukacji.

### **5 Zarządzanie kryzysowe**

Wspieramy kompleksowo firmy oraz zatrudnionych w nich pracowników w nagłych sytuacjach kryzysowych, powstałych w wyniku wypadku lub śmierci

pracownika zgodnie z Crisis Management Lifecycle. Udzielamy wsparcia psychologicznego uczestnikom zdarzenia i najbliższym poszkodowanych osób.



## 6 Indywidualne sesje

### a Indywidualne konsultacje pierwszej pomocy psychologicznej w kryzysie

Indywidualne sesje pierwszej pomocy psychologicznej prowadzone są przez certyfikowanych konsultantów i mentorów kryzysowych, pracujących zgodnie z modelem RAPID, stosowanym w USA i rekomendowanym przez WHO. Konsultant kryzysowy udziela klientowi znajdującemu się w trud-

nej sytuacji kryzysowej, wsparcia. Ocenia sytuację i stan psychofizyczny klienta, stabilizuje go emocjonalnie oraz rekomenduje kolejne kroki (np. skorzystanie z pomocy specjalisty). Praca z klientem trwa zwykle od 1 do 3 jednogodzinnych sesji.

### b Indywidualne sesje coachingu i mentoringu kryzysowego

Wielu pracowników firm i organizacji znajduje się w kryzysie nawet o tym nie wiedząc. Kryzys wybija ludzi z naturalnej równowagi, zaburza funkcjonowanie na poziomie zachowań, emocji, myśli i rozumowania oraz fizjologii. Coach i mentor kryzysowy w pierwszym etapie pracy z klientem stosuje inter-

wencję kryzysową. Pomaga klientowi zrozumieć co się z nim dzieje oraz wspiera w wychodzeniu z kryzysu, aby wrócił do równowagi mentalnej. W drugim etapie stosuje klasyczny coaching, aby klient mógł pracować nad własnym rozwojem.

### c Indywidualne sesje coachingu i mentoringu biznesowego

Oferujemy liderom, zarządzającym zespołami indywidualne sesje coachingu i mentoringu biznesowego. Sesje prowadzą doświadczeni coachowie

i mentorzy, mający wieloletnie doświadczenie na stanowiskach kierowniczych w dużych, międzynarodowych organizacjach.

## Beata Kurach



### **PRAKTYK BIZNESU**

20+ lat doświadczenia w pracy na kierowniczych stanowiskach w obszarze HR, w dużych międzynarodowych firmach: Colgate-Palmolive, Sony, Baxter i Amcor.

Prowadzenie firmy szkoleniowo-doradczej Green Window Mind.

Konsultant i doradca biznesowy w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi, certyfikowany trener i facylitator DISC, SHL Certificate in use of Personality Questionnaires.

### **COACH MENTOR TRENER**

Akredytacja Polskiego Towarzystwa Interwencji Kryzysowej i Coachingu Kryzysowego, Certyfikaty: Coacha i Mentora Kryzysowego, Konsultanta Kryzysowego w Biznesie, Trenera IPTK.

Trener Biznesu Grupy Trop Certyfikaty ICF PCC Coach i PCD Noble Manhattan Coach.

Facylitator programów rozwojowych z udziałem koni - Certyfikat HAE.

## Krystyna Pietrzykowska



### **PRAKTYK BIZNESU**

20+ lat doświadczenia w pracy na kierowniczych stanowiskach w branży IT, Motorola Solutions. Obecnie Dyrektor Centrum Technologicznego Hitachi.

Prowadzenie firmy szkoleniowo-doradczej Ultra Leader.

Wykładowca studiów podyplomowych IT Business Management przy AGH.

Inicjator projektu społecznego MotoBelfer skierowanego do dzieci z obszarów wiejskich.

### **COACH MENTOR TRENER**

Akredytacja Polskiego Towarzystwa Interwencji Kryzysowej i Coachingu Kryzysowego, Certyfikaty: Coacha i Mentora Kryzysowego, Konsultanta Kryzysowego w Biznesie, Trenera IPTK.

Akredytowany Trener HIP (Heroic Imagination Program) moduł I.

Konsultant i doradca biznesowy w obszarze transformacji organizacyjnych, certyfikat The Future of Work University, certyfikat Master Business.

## Agnieszka Dryzek



### **PSYCHOLOG**

10+ lat pracy jako psycholog.

Trener biznesu w obszarze kreatywności i edukacji międzykulturowej.

Afrykanistka.

Właściciel firmy szkoleniowej InnovationWay.pl, której klientami byli między innymi: Active24, Bank WBK, Vestas Poland, Group M, Muzeum Emigracji w Gdyni.

### **COACH MENTOR TRENER**

Akredytacja Polskiego Towarzystwa Interwencji Kryzysowej i Coachingu Kryzysowego, Certyfikaty: Coacha i Mentora Kryzysowego, Konsultanta Kryzysowego w Biznesie, Trenera Biznesu Grupy Trop

Trener LPA w Fundacji Marka Kamińskiego (wyznaczanie celów - metoda BIEGUN), Lider - wolontariusz w Akademii Przyszłości

# Cennik

---

## **SESJE INDYWIDUALNE:**

- konsultacja pierwszej pomocy psychologicznej w kryzysie - 200 zł netto
  - sesja coachingu i mentoringu kryzysowego - 450 zł netto
  - sesja coachingu i mentoringu biznesowego - 600 zł netto
- 

## **BADANIE BAROMETR:**

koszt raportu przy liczbie pracowników:

- 1-9 osób: 400 zł netto/os.
  - 10-20 osób: 300 zł netto/os.
  - powyżej 21 osób: 170 zł netto/os.
- 

■ **Certyfikowany Kurs Konsultant Kryzysowy w Biznesie** - 3 970 zł

---

■ **Warsztaty dla liderów** - cena ustalana indywidualnie

---

■ **Zarządzanie kryzysowe** - cena interwencji ustalana indywidualnie

---

---

## Kontakt

+48 600 206 166  
kryzys@konsorcjumsuwak.pl  
konsorcjumsuwak.pl

---