

**Regionalny Ośrodek
Enterprise Europe Network
przy Fundacji Rozwoju Przedsiębiorczości
ambasador bezpieczeństwa i zdrowia w pracy**



**Centralny Instytut Ochrony Pracy
- Państwowy Instytut Badawczy
Krajowy Punkt Centralny
Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy**



zapraszają na webinarium

Pracuję zdalnie czyli jak? nienormalnie, idealnie czy normalnie, naturalnie

dnia 9 lipca 2021, godz. 10⁰⁰ – 12⁰⁰

W programie:

ONLINE - SZANSA CZY WYZWANIE?

- ✓ praca zdalna jako stresor i motywator
- ✓ korzyści i problemy wynikające z pracy zdalnej
- ✓ błędy w pracy zdalnej
- ✓ dobre praktyki we współpracy online

JA i ONLINE

- ✓ jak zadbać o siebie w pracy zdalnej
- ✓ jak równoważyć sferę zawodową i prywatną podczas pracy w domu
- ✓ jak być pracownikiem dobrze zorganizowanym i skutecznym
- ✓ jak budować odporność psychiczną
- ✓ jak redukować stres i radzić sobie z emocjami w kryzysie

ORGANIZACJA ONLINE

- ✓ organizacja czasu – priorytety, cele i ich kontrola
- ✓ przygotowanie miejsca pracy i organizacja zadań
- ✓ prowadzenie zdalnych spotkań i podtrzymywanie uwagi uczestników
- ✓ zarządzanie zespołem w warunkach pracy zdalnej i hybrydowej

Zajęcia prowadzi:

Danuta Jacoń-Chmielecka, psycholog z ponad 15-letnim doświadczeniem, coach, trener, moderator Design Thinking. Podczas zajęć wyzwala potencjał uczestników, inspiruje ich do identyfikowania skutecznych rozwiązań i pozytywnych postaw.

Udział bezpłatny po wcześniejszym zgłoszeniu na adres

<https://pracazdalna.frp.lodz.pl>