OFERTA SZKOLEŃ DLA FIRM

Energia *zamiast* wypalenia

Psychodietetyka w pracy: prewencja wypalenia zawodowego, fokus, wydajność i odporność na stres



NA START

Bezpłatna ankieta dobrostanu zespołu

Anonimowa ankieta online dla pracowników i raport z wykresami dla pracodawcy.

Beata Gołąbek · psychodietetyk
Rzeszów · Podkarpacie
stacjonarnie i online

OFERTA

Mniej zmęczenia.
Więcej energii w pracy.

CO ROBIĘ

Prowadzę **praktyczne szkolenia i warsztaty** z psychodietetyki: jak jedzenie, ruch, sen i emocje wpływają na **energię, koncentrację, wydajność w pracy** i odporność na stres — i jak **zapobiegać wypaleniu zawodowemu**.

EFEKTY DLA PRACODAWCY

- **większa wydajność** i skupienie
- **mniej zwolnień (L4)** i ryzyka wypalenia
- **więcej energii** przez cały dzień pracy
- **lepsza komunikacja** w zespole
- **większe zaangażowanie** w pracę

JAK PRACUJEMY — 5 KROKÓW

1. **Rozmowa** — 30 min o firmie i zespole
2. **Ankieta** — anonimowa, ok. 7 min + raport dla pracodawcy
3. **Szkolenie** — dopasowane do wyników
4. **Wdrożenie** — plan i mini-wyzwania
5. **Podsumowanie** — wnioski dla firmy i wdrożenie

TO OFERTA DLA TWOJEJ FIRMY, JEŚLI…

- zespół jest zmęczony i „ciągnie na kawie”
- widzisz więcej zwolnień i spadek motywacji
- chcesz działać, zanim pojawi się wypalenie
- chcesz, żeby pracownicy wiedzieli, jak utrzymać energię i radzić sobie ze stresem
- ludzie pracują długo przy biurku lub na zmiany, są zmęczeni, a wydajność spada
- chcesz realnie zadbać o pracowników — bez kolejnego szkolenia motywacyjnego

0
kultury diet, sztywnych reguł i zakazów

100%
praktyki do wdrożenia od następnego dnia

DLACZEGO TO SZKOLENIE

Zmęczony zespół *to koszt dla firmy*

Przeciążenie nie kończy się na złym samopoczuciu. Widać je w zwolnieniach, błędach, rotacji i atmosferze w zespole.

POLSKA · ZUS

Dni zwolnień lekarskich z powodu zaburzeń psychicznych i zachowania

+13%



45%

pracowników w Polsce doświadcza wypalenia zawodowego — **26%** w ciężkiej formie

Mindgram i SW Research, 2023

7%

pracowników w Polsce jest zaangażowanych w pracę. Średnia w Europie: **12%**

Gallup, dane za 2025

4,70 £

średni zwrot z każdego 1 £ zainwestowanego w zdrowie psychiczne pracowników

Deloitte, Wielka Brytania, 2024

INNOWACJA

na polskim rynku

W polskich firmach dbanie o dobrostan to wciąż głównie **integracje** i **elastyczna praca**. Szkolenia, które uczą zarządzać energią, regeneracją i stresem u źródła, to w Polsce nowość — firmy, które zaczną teraz, wyprzedzą rynek.

Profilaktyka kosztuje mniej niż *gaszenie pożaru.*

Źródła: ZUS — absencja chorobowa 2024 i 2025; Mindgram i SW Research, „Dobrostan i zdrowie psychiczne polskich pracowników", 2023 (n=1889); Gallup, „State of the Global Workplace" 2026 (dane za 2025); Deloitte UK, „Mental health and employers" 2024; SW Research, październik 2025 (najczęstsze działania firm: integracje 27,5%, elastyczna praca 25%). Zwrot z inwestycji to średnia z badań brytyjskich, nie gwarancja wyniku.

MOJE PODEJŚCIE

Psychodietetyka, *czyli energia od środka*

Łączę **nowoczesną dietetykę** z **psychologią jedzenia**. Nie chodzi o kolejną dietę, tylko o to, żeby ludzie rozumieli swoje ciało i mieli siłę i chęci do pracy.



Nowoczesna dietetyka

Pracownik wie, jak jeść i komponować posiłki bez sztywnych, narzuconych rozpisek — i jak samodzielnie dbać o stały poziom energii w pracy.

Psychologia jedzenia

Dlaczego w pracy sięgamy po jedzenie bez głodu — przy stresie, zmęczeniu i presji czasu. Pracownik rozpoznaje te mechanizmy i zmienia nawyki, które obniżają jego energię i efektywność.

4 FILARY ENERGII W PRACY

Jedzenie
rytm i skład posiłków, nawodnienie, kofeina

Ruch
mikroprzerwy i ruch przy pracy siedzącej

Sen
regeneracja i odcięcie się po pracy

Emocje
stres w ciele, napięcie, granice — jak reagować spokojnie

> **To nie jest szkolenie o odchudzaniu.** Nikogo nie ważę, nie oceniam i nie daję list zakazanych produktów. Mówimy o energii, wydajności i efektywnej pracy, o zaangażowaniu pracowników — o przeciwdziałaniu wypaleniu i odporności na stres.

JAK PROWADZĘ SZKOLENIA

Praktyka, *a nie sztywne reguły*

1

Autodiagnoza

każdy sprawdza swój poziom energii w pracy, sygnały stresu i jakość odpoczynku po pracy

2

Praca w grupach

zadania, przykłady z życia, mini-gry — zespół uczy się aktywnie

3

Ćwiczenia z ciałem

oddech, rozluźnienie, wyciszenie, ruch przy biurku — w 2 minuty

4

Talerz energii

komponowanie posiłków do pracy i przekąsek, które nie usypiają

5

Mini-wyzwania

drobne zmiany zamiast całkowicie nowego stylu życia od jutra

6

Plan minimum

plan na dzień pracy i czas po pracy oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem i zmęczeniem

Tematy *do wyboru*

Dobieramy je do potrzeb zespołu
na podstawie wyników ankiety

Energia i fokus w pracy
posiłki, nawodnienie, kofeina, „zjazd” po lunchu

Nawyki żywieniowe i talerz energii
białko, węglowodany, tłuszcze, błonnik w praktyce

Psychologia jedzenia
głód emocjonalny, nawyki, zachowania automatyczne

Odporność na stres i emocje
jak reagować na stres i obniżać napięcie w pracy

Nie biorę wszystkiego do siebie
myśli automatyczne, granice, reakcja na krytykę

Sen i regeneracja
jak naprawdę odpocząć i „wyłączyć się” po pracy

Aktywność fizyczna
ruch przy biurku i po pracy, bez presji na treningi

Profilaktyka wypalenia
wczesne sygnały i osobisty plan ochrony energii

FORMY WSPÓŁPRACY

Trzy poziomy — *wybierz, jakiej zmiany oczekujesz*

POZIOM 1

IMPULS dobry start

2,5 h	3 h	2 dni
jedno spotkanie	1,5 h · przerwa · 1,5 h	2 spotkania po 1,5 h

EFEKT

Zespół wie, **skąd bierze się zmęczenie** i jak **utrzymać optymalny poziom energii w pracy**. Każdy wychodzi z własnym planem na dzień pracy. Tematy dobieramy do potrzeb zespołu — według wyników ankiety.

POLECAM NA START ZMIAN

POZIOM 2

NAWYK

3 warsztaty po 2 h · co tydzień lub co 2 tygodnie

EFEKT

Trwała zmiana nawyków, krok po kroku.

✓ ankieta „przed” — tematy dobrane do wyników
✓ zmiana krok po kroku, między spotkaniami
✓ mniej „zjazdów” energii i podjadania ze stresu
✓ ankieta „po” i rekomendacje dla HR

POZIOM 3

ZMIANA

3 dni po 3 h + 4 tygodnie wsparcia

EFEKT

Zmiana, którą *zobaczysz w liczbach.*

✓ 3 dni szkoleń: energia, stres, regeneracja, wypalenie
✓ miesiąc wsparcia: spotkania online i konsultacje 1:1
✓ ankieta przed i po + raport dla zarządu
✓ **dla firmy:** więcej energii i wydajności, mniej L4

Wycena indywidualna — zależy od liczby osób, miejsca i formy. Podaję ją po krótkiej, bezpłatnej rozmowie.

Można dodać: konsultacje 1:1 dla pracowników (poufnie, stacjonarnie lub online) · warsztat dla managerów (jak rozpoznać przeciążenie w zespole) · webinar online dla zespołów zdalnych

CO SIĘ ZMIENIA

Przed → po

PRZED

- kawa zamiast śniadania, „zjazd” po obiedzie
- podjadanie ze stresu i zmęczenia
- trudności ze skupieniem
- napięcia i trudności w komunikacji
- spadek wyników i zaangażowania
- sygnały wypalenia zawodowego
- coraz więcej zwolnień (L4)

→

PO

✓ wyższa wydajność i lepsze wyniki

✓ stała energia przez cały dzień pracy

✓ lepsze skupienie i mniej błędów

✓ spokojniejsza reakcja na stres

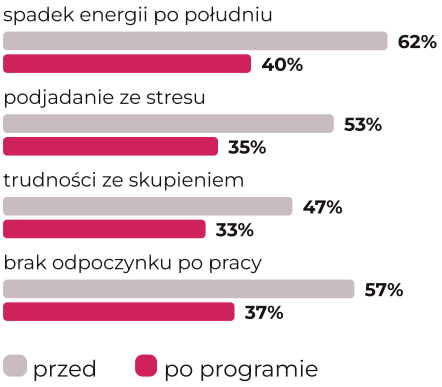
✓ lepsze relacje i komunikacja w zespole

✓ mniejsze ryzyko wypalenia i mniej L4

✓ pracownicy z siłą i chęcią do pracy

EFEKT W LICZBACH · PRZYKŁAD RAPORTU „PRZED I PO”

Odsetek osób, które zgłaszają...



Dane przykładowe — pokazują, jak wygląda raport. Prawdziwe liczby Twojej firmy dostajesz z ankiety przed i po programie.

CO ZYSKUJE FIRMA

Profilaktyka zamiast zwolnień
reagujesz na pierwsze sygnały przeciążenia

Więcej energii i skupienia
lepsza jakość pracy w ciągu całego dnia

Lepsza atmosfera
mniej napięć, więcej spokoju w zespole

Firma, która dba o ludzi
argument przy zatrzymaniu i rekrutacji pracowników

NA POCZĄTEK — BEZPŁATNIE

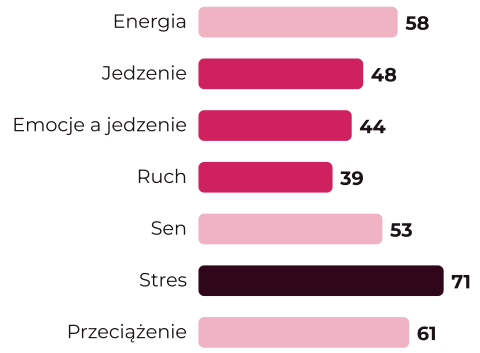
Ankieta dobrostanu: *wiemy, od czego zacząć*

Pracownicy wypełniają krótką, anonimową ankietę online. Pracodawca dostaje raport z wykresami: gdzie zespół ma energię, a gdzie traci siły.

1. **Link do ankiety**
   ok. 7 minut, z telefonu lub komputera
2. **7 obszarów**
   energia, jedzenie, emocje a jedzenie, ruch, sen, stres, sygnały przeciążenia
3. **Raport dla pracodawcy**
   wyniki 0–100, najczęstsze trudności i potrzeby zespołu
4. **Omówienie i rekomendacje**
   wiemy, od czego zacząć

PRZYKŁAD Z RAPORTU

Wynik w obszarach (0–100)



Dane przykładowe. Ciemny — mocna strona · jasny — do wzmocnienia · malinowy — wymaga uwagi.

Anonimowo
bez imion, maili i logowania

Zbiorczo
raport od 5 odpowiedzi

Bez diagnozy
pracodawca dostaje obraz nawyków — to nie jest badanie medyczne



POZNAJMY SIĘ

Beata Gołąbek

PSYCHODIETETYK · RZESZÓW

Od 5 lat pomagam ludziom zmienić podejście do jedzenia i zbudować własny system żywieniowy — bez diet, zakazów i liczenia kalorii. Pracuję procesowo: tak, żeby nowe nawyki zostały na lata.

WYKSZTAŁCENIE

✓ **Studia podyplomowe: psychodietetyka** — WSB Merito Gdańsk

✓ **Studium pedagogiczne** — Uniwersytet Jagielloński (pedagogika, psychologia, emisja głosu)

✓ Kursy: Diet Coaching, Doradca żywieniowy, Dietoterapia i profilaktyka żywienia, Jedzenie intuicyjne

✓ Kurs **Profilaktyka wypalenia zawodowego**

DOŚWIADCZENIE

✓ **5 lat** pracy z klientami: sesje 1:1 stacjonarne i online, kursy i programy online

✓ autorski program **Akademia Świadomego Odżywiania**

✓ **warsztaty stacjonarne** dla grup

✓ współpraca z rzeszowskimi ośrodkami terapii

✓ **12 lat pracy biurowej** — znam rytm i obciążenia pracy przy biurku od środka

JAK MOŻEMY ZACZĄĆ? WYBIERZ NAJWYGODNIEJ

☎ 30 minut rozmowy
poznaję zespół i proponuję formę

✓ Bezpłatna ankieta
wysyłam link do ankiety dla pracowników

✉ Omówienie programu
omawiamy szczegóły wybranego poziomu i tematów

★ Szkolenie na wydarzenie
dzień zdrowia, spotkanie firmowe, webinar

Porozmawiajmy o Twoim zespole

663 795 335
skoncentrowana.pl
@beatagolabek_psychodietetyk