**Promocja zdrowia i neuroaktywizacja**

Szkolenie prowadzone w formie konwersatoryjnej i warsztatowej, uczące metod ochrony i promocji zdrowia pracowników, ze szczególnym uwzględnieniem psychosomatycznej piramidy rozwoju osób 55+. Zajęcia będą prowadzone przez specjalistów partnera Rehasport, z programem opracowanym według autorskiej metody i narzędzi.

**Cele szkolenia**

1. Holistyczne koncepcje zdrowia.
2. Podstawowe czynniki zdrowia i uwarunkowania kondycji psychofizycznej pracowników 55+.
3. Jakość życia a aktywne starzenie się, ze szczególnym uwzględnieniem wieku i niepełnosprawności.
4. Promocja i ochrona zdrowia.
5. Założenie i metody neuroaktywizacji.
6. Rozpoznawanie wypalenia zawodowego i przeciwdziałanie mu.
7. Psychosomatyczna piramida rozwoju pracowników 55+, w szczególności dotycząca zdolności neuronalnych (Mental Skills Profile) z zakresu kilku elementów, m.in.: motywacji, pewności siebie, koncentracji, nawyków myślowych, zarządzania stresem.

**Warsztaty rozwojowe 55+**

Warsztaty rozwojowe otwierające cykl szkoleń dla pracowników 55+ z zakresu analizy zasobów i rozwoju kariery. Mają stanowić dla nich wsparcie szkoleniowe, dostosowane do ich potrzeb i możliwości zidentyfikowanych na podstawie przeglądu literatury przedmiotu i badań własnych.

**Cele szkolenia**

**Wiedza**

1. Aspekty i obszary holistycznego rozwoju.
2. Teoria pozytywnego, aktywnego starzenia się.
3. Czynniki i uwarunkowania rozwoju osób starszych.
4. Potencjał rozwojowy osób 55+.
5. Metody skutecznego działania i zwiększania motywacji.

**Umiejętności**

1. Rozpoznawanie i analiza własnych zasobów kompetencyjnych.
2. Odkrywanie i pielęgnowanie swoich mocnych stron i potencjału.
3. Formułowanie długoterminowych celów i planów życiowych.
4. Motywowanie się do działania i podejmowania aktywności.
5. Dbanie o dobrostan psychiczny i zachowanie wysokiego poziomu energii.

**Zmiana postawy**

1. Zmniejszanie strachu związanego z procesem starzenia się.
2. Oswajanie zmian pojawiających się wraz z wiekiem.
3. Budowanie pewności siebie i wzmacnianie poczucia własnej wartości.
4. Kształtowanie postawy proaktywnej i pozytywnego podejścia do życia.
5. Zwiększenie motywacji do pozostania na rynku pracy i kontynuowania kariery zawodowej po osiągnięciu wieku emerytalnego.
6. Uświadomienie, że rozwój kompetencji i kariery po 55 roku życia jest możliwy i z różnych powodów bardzo pożądany.

# **Mentoring 55+**

Szkolenie prowadzone w formie warsztatowej, przygotowujące pracowników 55+ do pracy w systemie mentoringu, z zastosowaniem w praktyce adekwatnych metod i narzędzi. W ramach szkolenia każdy uczestnik opracuje szczegółowe założenia i dokumenty dotyczące strategicznych partnerstw mentoringowych, adekwatnie do potrzeb i możliwości konkretnej firmy, w której jest zatrudniony. Uzupełnieniem szkolenia będą indywidualne sesje mentoringowe, w wymiarze 6 godzin zegarowych dla każdego uczestnika, służące doskonaleniu ich umiejętności i korygujące podejmowane działania.

**Cele szkolenia**

**Wiedza**

1. Zmiany pokoleniowe na rynku pracy.
2. Wyzwania dla zarządzania różnorodnością w firmie związane z wiekiem i zmianami struktury wiekowej społeczeństwa.
3. Mentoring i partnerstwa mentoringowe w firmie oraz korzyści z nich płynące, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji i potrzeb pracowników w wieku przedemerytalnym i emerytalnym.
4. Podstawowe założenia i cechy mentoringu, jego formy, strategie i rodzaje.
5. Metody, techniki i narzędzia stosowane w mentoringu.
6. Mentoring a coaching.
7. Rola mentora w procesie mentoringu.
8. Kompetencje i tryb pracy mentora.
9. Komunikacja interpersonalna w mentoringu: bariery komunikacyjne, komunikacja werbalna i niewerbalna, wyrażanie konstruktywnych pochwał i krytyki.
10. Tworzenie planów doskonalenia zawodowego pracownika i harmonogramów pracy z mentee z uwzględnieniem celów mentoringu.
11. Metoda analizowania SWOT.
12. Dobre praktyki mentoringu, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji i potrzeb pracowników w wieku przedemerytalnym i emerytalnym.

**Umiejętności**

1. Planowanie działań wspierających rozwój mentoringu w firmie: opracowywanie założeń i dokumentów dotyczących strategicznych partnerstw mentoringowych adekwatnie do potrzeb i możliwości konkretnej firmy.
2. Diagnozowanie potrzeb rozwojowych i metody wspierania w rozwoju.
3. Rozpoznawanie zasobów i kompetencji, własnych i innych osób.
4. Wzmacnianie kompetencji mentorskich: budowanie relacji, zadawanie pytań skłaniających do refleksji, wydobywanie potencjału, myślenie analityczne i systemowe, formułowanie celów.
5. Wybrane umiejętności komunikacji interpersonalnej: aktywne i empatyczne słuchanie, udzielanie informacji zwrotnych.

**Zmiana postawy**

1. Zwiększenie pewności siebie poprzez zdobycie świadomości o potencjale i doświadczeniu, którym można podzielić się z innymi.
2. Wzmacnianie empatii i otwartości w relacjach interpersonalnych.
3. Budowanie wspierającej postawy nakierowanej na wzmacnianie innych osób i wzbogacanie ich życia.
4. Zwiększenie motywacji do pracy.
5. Otwarcie się na nowe działania na gruncie zawodowym.

**Kompetencje zawodowe 55+**

Szkolenie prowadzone w formie konwersatoryjnej i/lub warsztatowej, doskonalące kluczowe kompetencje zawodowe pracowników w wieku przedemerytalnym i emerytalnym, związane z wymaganiami na konkretnym stanowisku pracy. Szczegółowy pogram szkolenia zostanie każdorazowo indywidualnie opracowany w porozumieniu z instytucją testującą i dopasowany adekwatnie do jej potrzeb. Zakres merytoryczny zajęć będzie ustalany na podstawie opracowanych strategii reskillingowych i analizy potrzeb szkoleniowych pracowników 55+ w danej firmie (np. techniki sprzedaży, fakturowania z użyciem specjalistycznego oprogramowania, obsługa sprzętu lub oprogramowania IT).

**Cele szkolenia**

1. Doskonalenie kompetencji zawodowych adekwatnie do potrzeb przedsiębiorstwa.
2. Zwiększenie szans na utrzymanie zatrudnienia u obecnego pracodawcy.

**Praca zdalna 55+**

Szkolenie prowadzone w formie warsztatowej, doskonalące kluczowe kompetencje cyfrowe pracowników w wieku przedemerytalnym i emerytalnym, związane z wymaganiami na konkretnym stanowisku pracy i przygotowujące do podejmowania efektywnej pracy zdalnej. Szczegółowy pogram szkolenia zostanie każdorazowo indywidualnie opracowany w porozumieniu z instytucją testującą i dopasowany do jej potrzeb i zmian w organizacji pracy w kontekście zagrożenia epidemicznego COVID-19, tak, aby zwiększyć szanse pracowników w wieku 55+ na utrzymanie zatrudnienia u obecnego pracodawcy

**Cele szkolenia**

**Wiedza**

1. Doskonalenie kompetencji zawodowych adekwatnie do potrzeb przedsiębiorstwa.
2. Organizacja pracy zdalnej i hybrydowej w przedsiębiorstwie, jej uwarunkowania prawne oraz związane z ochroną danych osobowych.
3. Założenia i formy pracy zdalnej oraz płynące z niej korzyści i zagrożenia.
4. Narzędzia i systemy wspierające pracę zdalną w obecnym miejscu zatrudnienia.
5. Techniki zarządzanie czasem i organizacją pracy własnej.

**Umiejętności**

1. Wybrane kompetencje cyfrowe adekwatne do potrzeb danej instytucji testującej.
2. Obsługa wybranych narzędzi i systemów ułatwiających pracę zdalną.
3. Dbanie o organizację przestrzeni roboczej i higienę pracy w domu.