



Plan na 2025



602 103 370



office@mentalhealthatwork.pl



www.mentalhealthatwork.pl

Styczeń



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 Dzień osób nieśmiałych	15	16	17 Webinar: Wprowadzenie do wellbeing	18	19
20 Blue Monday	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Luty



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 Webinar: Trudne emocje w pracy	15	16
17 Random Acts of Kindness Day	18	19	20	21	22	23 Dzień walki z depresją
24	25	26	27	28 Pakiet próbnych konsultacji psychologicznych		

Marzec



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					1	2
3	4	5	6 Wellbeing check	7 Dzień doceniania pracownika	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 Europejski dzień mózgu	19	20	21 Webinar: Jak lepiej i łatwiej korzystać z naszego mózgu	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Kwiecień



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	1 Miesiąc neuro różnorodności	2 Dzień świadomości autyzmu	3	4 Webinar: Neuro różnorodność w miejscu pracy	5	6
7 Światowy dzień zdrowia	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 Szkolenie z zarządzania neuro różnorodnym zespołem	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Maj



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
			1	2	3	4	
			Wyzwanie: Odpoczywanie! (Wellbeing retreat)				
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
Webinar: Odporność psychiczna							
Mental Health Awareness Week							
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

Czerwiec



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						1
2	3	4	5	6	7	8
Szkolenie z pierwszej pomocy psychologicznej dla liderów			Mindful morning	11	12	13
			Mindful morning	Światowy dzień wellness		15
16	17	18	19	20	21	22
			Mindful morning			
23	24	25	26	27	28	29
			Mindful morning			
30						

Lipiec



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
Webinar: Jak dobrze słuchać						
14	15	16	17	18	19	20
			Światowy dzień słuchania			
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sierpień



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Wrzesień



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
Światowy dzień wellbeing		Webinar: Zapobieganie wypaleniu zawodowemu				Dzień walki z wypaleniem zawodowym
15	16	17	18	19	20	21
Szkolenie z praktycznych technik radzenia sobie ze stresem						
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Październik



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
		Webinar: Zdrowe nawyki budujące zdrowie psychiczne		Światowy dzień zdrowia psychicznego		
13	14	15	16	17	18	19
			Światowy dzień szefa			
20	21	22	23	24	25	26
			Szkolenie z pierwszej pomocy psychologicznej dla liderów			
27	28	29	30	31		

Listopad



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
Pakiet konsultacji z psychologiem						
10	11	12	13	14	15	16
			Światowy dzień dobroci			
17	18	19	20	21	22	23
	Wellbeing check					
24	25	26	27	28	29	30

Grudzień



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
				Webinar: Jak zadbać o work-life balance?		
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
			Święta			

Plan na 2025

Poniżej prezentujemy listę dostępnych rozwiązań, które znajdują się w kalendarzu.
Kliknięcie przekieruje Cię do naszej strony i szczegółów danej usługi.
Napisz do nas lub zadzwoń – razem znajdziemy odpowiednie rozwiązania!



602 103 370



office@mentalhealthatwork.pl

Webinary

- Jeśli chcesz otrzymać szczegółowy program webinaru lub interesują Cię inne tematy – kliknij w obrazek.

Mindful morning

- Mindful morning to praktyka uważności online dla nieograniczonej liczby pracowników.

Szkolenie z bezpieczeństwa psychologicznego

- Szkolenie przeznaczone dla managerów którzy chcą budować zdrowe miejsca pracy.

Plan na 2025

Poniżej prezentujemy listę dostępnych rozwiązań, które znajdują się w kalendarzu.
Kliknięcie przekieruje Cię do naszej strony i szczegółów danej usługi.
Napisz do nas lub zadzwoń – razem znajdziemy odpowiednie rozwiązania!



602 103 370



office@mentalhealthatwork.pl

Pierwsza pomoc
psychologiczna

- Szkolenie z pierwszej pomocy psychologicznej w miejscu pracy odbywa się stacjonarnie i trwa 2 dni. Uczestnicy otrzymują certyfikat Mental Health First Aid at Work.

Konsultacje psychologiczne
dla pracowników

- Konsultacje z psychologami dla pracowników w formie online – mamy różne pakiety.

Wellbeing check

- Sprawdzamy poziom dobrostanu pracowników w sposób anonimowy. Otrzymasz od nas raport oraz zalecenia do wdrożenia.