

# JAK MOTYWOWAĆ I ZACHĘCAĆ ZESPÓŁ DO ROZWOJU?

## UNIKNIJ WYPALENIA ZAWODOWEGO W FIRMIE.



**Marta Woźny-Tomczak**



**NIE MA NUDY!**

# PRAKTYKA



- Ponad 15 lat prowadzę **firmę szkoleniowo-doradczą Personia**. Prowadzę swój własny zespół (stacjonarnie / zdalnie; przeszłam przez wszystkie formy zatrudnienia)
- Jestem psychologiem biznesu.
- **61 500** przeszkolonych uczestników szkoleń różnych firm i branż (kompetencje miękkie)
- Magazyn **Forbes Women** umieścił mnie na **9. miejscu** na liście **25 Mistrzyń LinkedIn** w Polsce. Moje artykuły są np. w: My Company Polska; Szef Sprzedaży; Własny Biznes. Franchising. Forbes.
- Wydałam **2 książki**: "Własny Biznes. Jak dojść do sukcesu - 3 edycje, bestseller w branży przedsiębiorczości" oraz "Jak zmotywować się do regularnego biegania. Poradnik dla zapracowanych".
- Jestem kilkakrotną **maratonką**.
- Mam 40 lat i dwójkę dzieci. Jestem szczęśliwą mamą i żoną.

## Wcześniej...

- traciłam pewność, że można motywować ludzi nie mając dużych \$ na wynagrodzenia,

- że ktoś się sprawdzi na trudnym stanowisku,

że pracownik z długim stażem się jeszcze czegoś nauczy;

- borykanie się z wypaleniem zawodowym, przemęczeniem

→ **odkrycie i odpowiedni rozwój mocnych stron pracownika**

i wykorzystanie ich do rozwoju firmy!

# Postawiłam na siebie i odkryłam swoje „dlaczego”



## 2 TECHNIKI:

### > **TECHNIKA #1:**

5 sposobów na wspieranie rozwoju pracowników na różnych stanowiskach, gdy nie mają oni czasu i motywacji do pracy.

### > **TECHNIKA #2:**

Jak lepiej komunikować się z zespołem, by zbudować ducha zespołu i efektywność pracy na pełne 5 dni w tygodniu, unikając wypalenia zawodowego.

# TECHNIKA #1

5 sposobów na wspieranie rozwoju pracowników na różnych stanowiskach,  
gdy nie mają oni czasu i motywacji do pracy.

**Zaangażowanie to podstawa.**

# **Zaangażowanie to podstawa.**

## **KROK 1:**

Zapytaj o to, czego NIE chcą zrobić /  
czego na pewno dziś / jutro / w ogóle nie zrobią.

## KROK 2:

Zapytaj o to, co mogą zrobić,  
ale ponoszą przy tym koszty.

## KROK 3:

Zaproponuj, by zaczęli coś robić (dodatkowego),  
ale słabo.

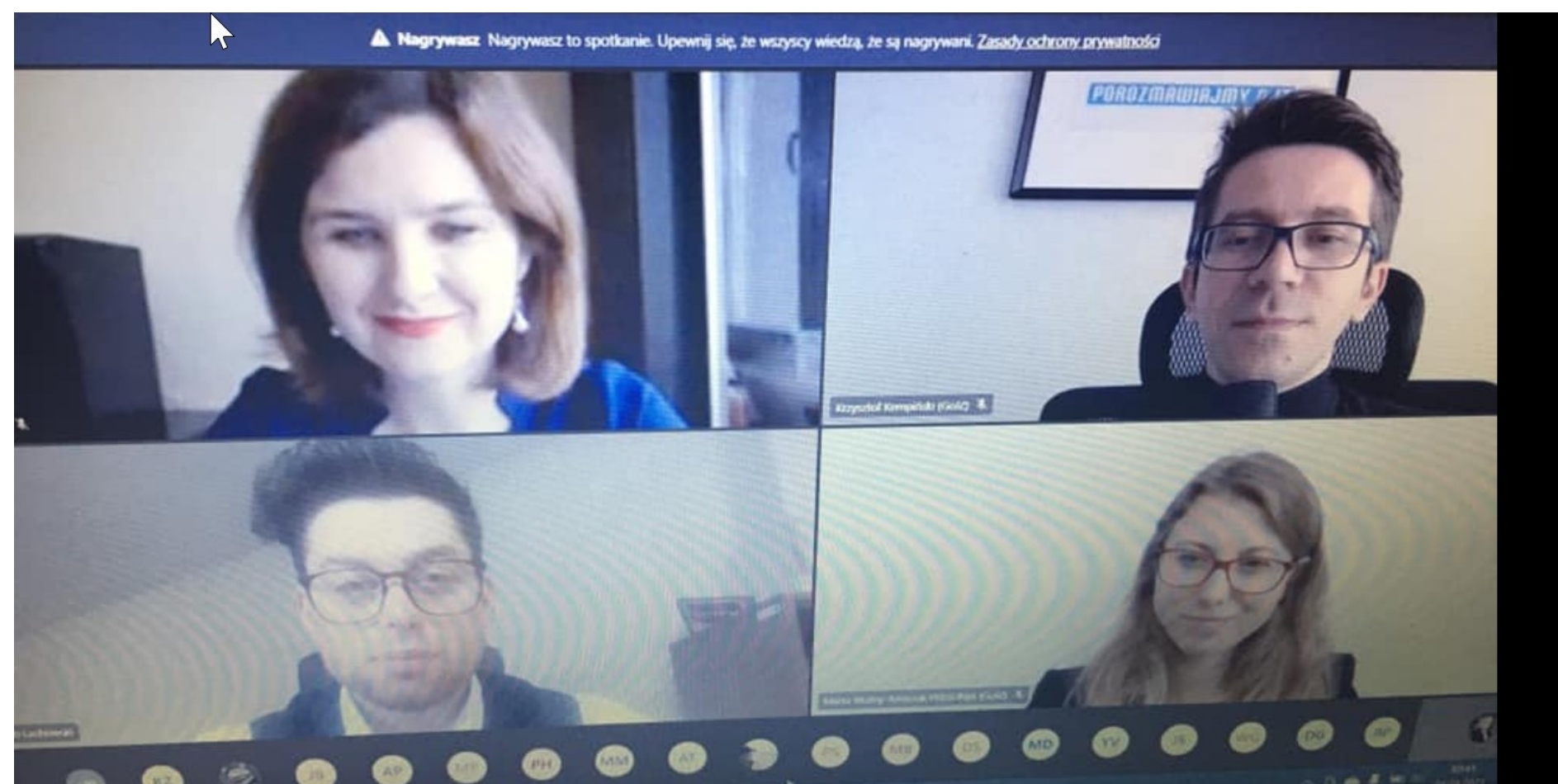
## KROK 4:

Naucz się radzenia sobie ze stresem i pracy pod presją czasu.

Użyj energii kogoś innego.

## KROK 5:

Zaproponuj im szkolenie / rozwój w krótkim bloku czasu, które da im do myślenia.



# TECHNIKA #2

Jak lepiej komunikować się z zespołem,  
by zbudować ducha zespołu i efektywność pracy na pełne 5 dni w tygodniu,  
unikając wypalenia zawodowego?

## KROK 1:

Odpowiedź na pytanie sam(a) sobie:

- ▶ Jakim liderem jesteś, a jakim chcesz być?
- ▶ Opracuj własne expose.

KROK 2:

Organizuj regularne spotkania  
w czasie rzeczywistym.



KROK 3:

Dziel się trudnymi emocjami - w sposób konstruktywny.

KROK 4:

Zadawaj pytania (!) zamiast oceniać.



## KROK 5:

Znaj typy osobowości swoich ludzi (!)

Niektórzy są bardziej narażeni na wypalenie zawodowe niż inni.

# **Sesja pytań i odpowiedzi**

# Dziękuję za Twoje uczestnictwo!

Będzie mi miło, jeśli podzielisz się w mediach społecznościowych swoimi przemyśleniami na temat dzisiejszego spotkania:



LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/marta-wozny-tomczak/>



Facebook: Marta.Wozny.Tomczak.Personia



**Do zobaczenia!**  
**Marta Woźny-Tomczak**

