



UNIA EUROPEJSKA

Forum Programu Erasmus+ i Europejskiego Korpusu Solidarności

14 stycznia 2026 r.

Centrum Nauki Kopernik

MOC HARMONII w codzienności

Kamila Walczyk
Zespół PEER SUPPORT

HARMONIA to KOMPETENCJA

To nie jest luksus.

DOBROSTAN

jako fundament jakości pracy i relacji

- **Harmonia** = zdolność regulacji w zmienności
- **Dobrostan** wpływa na decyzje, relacje i jakość działania.
- **Produktywność** jest efektem stanu wewnętrznego, nie odwrotnie.

ZATRZYMAJMY SIĘ...

Więcej wysiłku ≠ lepsze rezultaty

Presja przyspiesza... do momentu, aż wypala.

- Krótkoterminowy wzrost ≠ długoterminowa skuteczność
- Przeciążenie obniża jakość myślenia i współpracy.
- Spokój porządkuje energię i priorytety.

NIE ZARZĄDZAMY JUŻ CZASEM. ZARZĄDZAMY ENERGIA...

- **Energia poznawcza** – zdolność koncentracji, myślenia strategicznego i podejmowania decyzji
- **Energia emocjonalna** – poziom regulacji emocji, odporność na stres, jakość relacji
- **Energia fizyczna** – zasoby ciała: sen, oddech, rytm pracy i regeneracji

WELLBEING TO NOWY STANDARD PRZYWÓDZTWA

- **Calm Leadership** – stabilność i regulacja w niepewności
- **Psychological Safety** – fundament uczenia się i innowacji
- **Human Sustainability** – długofalowa efektywność ludzi
- **People First** – realne decyzje, nie deklaracje

PRZYWÓDZTWO oparte na jakości stanu, nie na kontroli

DOBROSTAN = STRATEGIA

- Wyższa jakość decyzji i myślenia strategicznego
- Lepsza współpraca i relacje w zespołach
- Większa odporność na zmiany i presję
- Trwałe zaangażowanie i odpowiedzialność
- Dobrostan jako element przewagi konkurencyjnej

ORGANIZACJA JAK INSTRUMENT

- **Jednostka** – regulacja emocji i uwagi
- **Zespół** – jakość współbrzmienia i komunikacji
- **Organizacja** – spójność działań i rezultatów
- **Rozstrojenie** generuje chaos i zmęczenie.
- **Harmonizacja** zwiększa jakość i efektywność.

ZANIM POPROWADZISZ INNYCH – UREGULUJ SIEBIE

- Świadomość własnego stanu i reakcji
- Obecność zamiast automatycznej reaktywności
- Regulacja emocji w czasie rzeczywistym
 - Zarządzanie energią, nie napięciem
- Odpowiedzialność za wpływ na innych

Psychologiczne bezpieczeństwo to waluta zespołów

- Bezpieczeństwo sprzyja uczeniu się.
- Otwartość zmniejsza błędy.
- Zaufanie zwiększa odpowiedzialność.
- Bezpieczeństwo umożliwia mówienie prawdy.
- Odwaga sprzyja dialogowi i feedbackowi.
- Dialog wzmacnia współpracę i zaufanie.
- Brak lęku przed konsekwencjami błędów
- Bezpieczeństwo jako warunek jakości pracy

**Fakt:
zespoły
z wysokim
poziomem
bezpieczeństwa
osiągają
lepsze wyniki.**

PEOPLE FIRST TO NIE SLOGAN

- Jasne reakcje na przeciążenie i stres
- Rytm pracy, regeneracji i przerw
- Spójność wartości z codziennymi decyzjami
- Kultura troski jako system działań
- Długodystansowe myślenie o ludziach
- Reakcja na przeciążenie
 - Rytm pracy i regeneracji
 - Spójność deklaracji i praktyki

**Wniosek:
kultura troski
wzmacnia odporność
całego systemu.**

JAK DZIAŁAMY – TAK ODDZIAŁUJEMY

- Styl i struktura spotkań projektowych
- Tempo podejmowania decyzji
- Jakość komunikacji i informacji zwrotnej
- Regulacja napięcia w trakcie projektów
- Spokój jako czynnik wpływu

**Stan zespołu
wpływa
bezpośrednio
na jakość efektów.**

OD PRZECIĄŻENIA DO HARMONII

- **Identyfikacja źródeł napięcia**
- **Nazwanie obszarów wsparcia**
 - **Świadomy wybór kierunku**

- Co dziś najbardziej przeciąża moją energię?
- Gdzie tracę najwięcej zasobów?
- Co realnie może mnie wspierać?
- Jaki obszar wymaga regulacji?
- Świadome zatrzymanie jako pierwszy krok

MAŁE PRAKTYKI. DUŻY EFEKT

- Mikroprzerwy i reset uwagi
- Oddech i regulacja układu nerwowego
- Pauza i intencja w komunikacji
- Jasne priorytety i granice
- Powtarzalność zamiast jednorazowych zrywów

**Zasada:
regularność
jest ważniejsza
niż intensywność.**

NIE WSZYSTKO NARAZ. JEDNO MĄDRE WDROŻENIE

- Poziom indywidualny
 - Poziom zespołowy
 - Poziom organizacyjny
-
- Jedna praktyka osobista do codziennego stosowania
 - Jedna praktyka zespołowa do przetestowania
 - Jedno działanie organizacyjne do wdrożenia
 - Realizm i prostota zwiększają trwałość.
 - Małe zmiany uruchamiają duże procesy.

**NIE WSZYSTKO NARAZ.
JEDNO MĄDRE WDROŻENIE**

Reguła wdrożeniowa:

**prostota zwiększa
trwałość zmiany**

RÓWNOWAGA, KTÓRA PROWADZI DALEJ

- Spokój jako kluczowa kompetencja przyszłości
- Relacje jako fundament jakości pracy
- Harmonia jako proces ciągłej regulacji
- Świadome wybory zamiast automatycznych reakcji
- Jeden mały krok ma znaczenie.

RÓWNOWAGA, KTÓRA PROWADZI DALEJ

Pytanie na KONIEC, a może dopiero... POCZĄTEK:

Jaki jeden mały krok wykonam
w ciągu najbliższych **48 godzin?**