

KURS DLA HR · AI I WELLBEING

# Kurs dla HR: AI i wellbeing pracowników

Praktyczne spojrzenie na to, jak sztuczna inteligencja wpływa na dobrostan zespołów.

5 spotkań online

Certyfikat uczestnictwa

hedepy for business

Dowiesz się, jak odpowiedzialnie wdrażać AI, skutecznie komunikować zmiany oraz wyznaczać granice, które chronią ludzi, a jednocześnie wspierają efektywność organizacji.

## HARMONOGRAM SPOTKAŃ

## GODZINA

Spotkanie 1	07.05	AI w wellbeingu pracowników — co powinien wiedzieć HR	13:00
Spotkanie 2	14.05	„Nie mów mi, że to tylko narzędzie”, jak rozmawiać z zespołem o AI	13:00
Spotkanie 3	28.05	Wellbeing w erze AI — wsparcie czy wypalenie?	13:00
Spotkanie 4	11.06	Gdzie kończy się wsparcie, a zaczyna inwigilacja?	13:00
Spotkanie 5	18.06	Cztery pokolenia, jedno AI — dlaczego wiek ma znaczenie	13:00

SPOTKANIE 1

07.05 · 13:00

## Jak AI wpływa na wellbeing pracowników

gdzie realnie wspiera, a gdzie zwiększa presję i ryzyko przeciążenia

### Rynek rozwiązań AI-wellbeing rośnie szybciej niż zdolność HR do ich oceny. Jak w tym wszystkim zadbać o zespół — i siebie?

Pracownicy czują się złapani w pułapkę bez wyjścia. I właśnie to samo AI, którego się boją, staje się ich pierwszym miejscem po wsparcie — dostępne o 23:00, anonimowe, nieoceniające. To paradoks, który HR powinien zauważyć zanim przerodzi się w poważniejszy problem. Rynek narzędzi AI-wellbeing rośnie szybko, ale nie każde rozwiązanie jest tym, za co się podaje.

#### Program spotkania:

1. AI w wellbeingu pracowników — co HR powinien sprawdzić przed wyborem narzędzia: na co zwracać uwagę, czego unikać i jak oceniać skuteczność, zanim firma zainwestuje.
2. Ryzyka AI w terapii — coraz więcej pracowników używa ChatGPT jako pierwszego miejsca po wsparcie psychiczne. Gdzie przebiega granica między wsparciem AI a realną pomocą psychologiczną?
3. Rekomendacje dla HR — jak komunikować temat AI i zdrowia psychicznego w firmie.
4. Q&A;

SPOTKANIE 2

14.05 · 13:00

## Jak rozmawiać z zespołem o AI

jak prowadzić trudne rozmowy, zredukować opór i budować zaufanie

### Większość komunikacji o AI w firmach brzmi jak PR. Pracownicy to czują.

Komunikat brzmi mniej więcej tak: „AI to szansa, nie zagrożenie. Pomagamy Wam się rozwijać!” A pracownik słyszy: ktoś już zdecydował, tylko nam jeszcze nie powiedział. Utrata zaufania do pracodawcy w kontekście AI nie dzieje się w momencie ogłoszenia — dzieje się wcześniej, w małych sytuacjach, w których pracownicy pytają, a menedżerowie uciekają w ogólniki. Albo nie pytają, bo czują, że i tak nie usłyszą prawdy.

#### Program spotkania:

1. Dlaczego typowe komunikaty o AI w firmach budzą nieufność zamiast spokoju — i jak to zmienić.
2. Jak ludzie reagują na zmiany w kontekście AI i kolejnych narzędzi „usprawniających pracę”.
3. Jak reagować na lęk, opór i gniew — bez zamiatania ich pod dywan i bez obietnic, których nie dotrzymasz.
4. Jakie błędy popełniają HR-owcy i liderzy w komunikacji o AI — i jak ich unikać na co dzień.
5. Q&A;

SPOTKANIE 3

28.05 · 13:00

## Jak zapobiegać wypaleniu w erze AI

jakie mechanizmy je wzmacniają i jak im przeciwdziałać

### **AI miało odciążać. Ale czy naprawdę to robi? Obietnica brzmiała inaczej niż rzeczywistość.**

W praktyce często wygląda to inaczej: AI generuje więcej zadań, tempo rośnie, oczekiwania są wyższe — a człowiek zostaje z ciężarem nadania sensu temu, co maszyna wyprodukowała. Dochodzi do tego nowy rodzaj przemęczenia: nie fizycznego, nie z nadmiaru spotkań, ale z ciągłego dostosowywania się do narzędzi, które zmieniają się szybciej niż jesteśmy w stanie je przyswoić. I z poczucia, że nigdy nie wiesz, czy robisz to wystarczająco dobrze — bo punkt odniesienia się przesunął.

#### **Program spotkania:**

1. Jak automatyzacja zmienia obciążenie poznawcze — i dlaczego „mniej klikania” nie zawsze znaczy mniej stresu.
2. Czym jest wypalenie algorytmiczne i jak je rozpoznać w swoim zespole.
3. Jak AI wpływa na poczucie sprawczości i sensu pracy — dwa czynniki krytyczne dla zdrowia psychicznego.
4. Co HR może zrobić, żeby wdrożenie AI nie niszczyło zaangażowania, nawet jeśli nie ma wpływu na samą technologię.
5. Jak Hedepy patrzy na rolę AI we wsparciu psychologicznym — gdzie widzimy jego wartość, a gdzie twardo stawiamy granicę.
6. Q&A;

SPOTKANIE 4

11.06 · 13:00

## Gdzie przebiegają granice wykorzystania AI

jak łączyć efektywność z etyką, prywatnością i poczuciem bezpieczeństwa

### **Twoja firma może dziś zmierzyć nastrój pracowników. Czy powinna?**

Narzędzia AI-wellbeing potrafią dziś naprawdę dużo: monitorować poziom stresu, przewidywać ryzyko wypalenia, oferować spersonalizowane sesje coachingowe dostępne o każdej porze. Problem w tym, że te same narzędzia zbierają dane, o których pracownicy często nie mają pełnej świadomości: dane o emocjach, o rytmie pracy, o tym, kiedy ktoś sięga po pomoc. Kultura wsparcia i kultura nadzoru różnią się nie tyle narzędziami, co tym, kto ma do nich dostęp, kto o tym wie i czy pracownik naprawdę mógł odmówić.

#### **Program spotkania:**

1. Jakie dane zbierają popularne narzędzia AI-wellbeing — i czego użytkownicy często nie czytają w regulaminie.
  2. Gdzie prawnie i etycznie przebiega granica między monitoringiem wellbeingu a inwigilacją.
  3. Jak budować kulturę wsparcia, w której pracownicy naprawdę chcą korzystać z narzędzi — bo czują się bezpiecznie, nie obserwowani.
  4. Jak rozmawiać z zarządem o ROI z wellbeingu bez argumentów, które wymagają danych osobowych pracowników.
  5. Jak Hedepy podchodzi do prywatności i danych użytkowników — jakie zasady nas prowadzą i dlaczego wybraliśmy takie granice.
  6. Q&A;
-

SPOTKANIE 5

18.06 · 13:00

## Jak różne pokolenia podchodzą do AI

i jak dopasować komunikację oraz wdrożenia do zróżnicowanych zespołów

### **HR, który wdraża AI bez uwzględnienia różnic pokoleniowych, nie tylko traci skuteczność — ryzykuje pogłębienie podziałów.**

Baby boomersi i starsi przedstawiciele pokolenia X patrzą na AI przez pryzmat dekad doświadczeń: zmian, restrukturyzacji, obietnic technologicznych, które nie zawsze się spełniły. Ich sceptycyzm nie jest oporem przed nowoczesnością — to racjonalna nieufność oparta na tym, co przeżyli. Millenialsi czują się złapani w środku: zbyt starzy na bycie „native”, zbyt doświadczeni, by ignorować ryzyko. Pokolenie Z wychowało się z AI, ale to nie znaczy, że czuje się z nim bezpiecznie w miejscu pracy — zwłaszcza gdy AI staje się narzędziem ich oceny.

#### **Program spotkania:**

1. Jak poszczególne pokolenia — baby boomers, X, millenialsi, Z — różnie postrzegają AI w miejscu pracy i skąd te różnice wynikają.
  2. Jakie lęki są charakterystyczne dla każdej grupy — i dlaczego nie warto ich sprowadzać do „starsi się boją, młodzi nie”.
  3. Jak wdrożenia AI mogą nieumyślnie faworyzować jedno pokolenie kosztem innych — i co to oznacza dla kultury organizacyjnej.
  4. Jak budować politykę AI i komunikację wokół niej, która trafia do różnych grup wiekowych — bez infantylizowania ani wykluczania.
  5. Q&A;
-

PROWADZĄCA KURS

## Marta Siedlecka

Mam ponad 12 lat doświadczenia na styku UX, psychologii klinicznej i nowych technologii. Tworzę i rozwijam zorientowane na użytkownika produkty cyfrowe. Równolegle pracuję jako psycholożka, psychoterapeutka i psychogastroenterolożka, specjalizując się m.in. w zaburzeniach odżywiania oraz pracy z młodzieżą i młodymi dorosłymi.

Jestem także ekspertką w obszarze AI — interesuję się wpływem sztucznej inteligencji na dobrostan (wellbeing), zdrowie psychiczne i doświadczenia użytkowników. Pracuję jako wykładowczyni, mentorka i prelegentka, tworząc oparte na dowodach treści edukacyjne dla specjalistów.



PLATFORMA WELLBEINGU DLA FIRM

## Hedepy for Business

Hedepy for Business to platforma wspierająca dobrostan psychiczny w firmach, która łączy pracowników z certyfikowanymi psychologami, psychoterapeutami oraz specjalistami z innych obszarów, takich jak coaching, fizjoterapia czy psychodietetyka. Oferujemy indywidualne sesje online, kursy i webinary edukacyjne, a także narzędzia wzmacniające kulturę zdrowia psychicznego w organizacji.

Działamy w modelu, w którym AI pełni funkcję wsparcia, a kluczową rolę zawsze odgrywa człowiek — technologia ułatwia dostęp do pomocy, natomiast decyzje terapeutyczne pozostają w rękach wykwalifikowanych specjalistów.

Sesje z psychologiem

Kursy i webinary

Wsparcie dla HR

**Dowiedz się więcej: <https://hedepy.pl/business>**