



## **Podsumowujemy konferencję "Jak dbać o dobrostan pracowników w czasach migracji"**

2024-09-10

**Konferencja odbyła się w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22, dzięki wsparciu Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa. Miała ona charakter hybrydowy, trwała 7 godzin, obejmując warsztaty i lunch. Poświęcona była kluczowemu czynnikowi sukcesu każdej organizacji - dobrostanowi pracowników.**

Firmy, NGOsy, instytucje publiczne, placówki budżetowe i edukacyjne coraz częściej zdają sobie sprawę, że zadowoleni, zdrowi i zmotywowani pracownicy przekładają się na lepsze wyniki biznesowe. Dlatego wraz z prelegentami omówiliśmy innowacyjne podejścia do wspierania zdrowia psychicznego pracowników migracyjnych, metody zapewnienia dobrostanu w środowisku różnorodności kulturowej i językowej oraz sprawdzone techniki relaksacyjne zmniejszające stres, lęk i depresję.

Konferencja obfitowała w prezentacje i warsztaty prowadzone przez ekspertów i praktyków, dostarczając uczestnikom cennej wiedzy i praktycznych umiejętności. Mieliśmy okazję gościć m.in. neuropsycholog z Ukrainy Natalię Govorun, Monikę Gucwę z Urzędu Pracy w Krakowie, Marię Wojtachę z IB Polska, czy dr. Katrien Hertog dyrektor ds. programów leczenia traumy i budowania pokoju w Międzynarodowym Stowarzyszeniu na rzecz Wartości Ludzkich, a także innych prelegentów-ekspertów w swojej branży, którzy podzielili się swoim doświadczeniem. Pełna relacja z wydarzenia dostępna jest na naszej stronie internetowej [www.understanding.pl](http://www.understanding.pl).

Konferencja okazała się wielkim sukcesem, co potwierdza liczba uczestników, gdyż w naszym wydarzeniu stacjonarnie i online wzięło udział około 120 osób.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za zaangażowanie i aktywny udział! Razem tworzymy lepsze środowisko pracy.

---

## **[EN] We summarize the conference "How to take care of workers' well-being in times of migration"**

The conference was held at the Socio-Economic Innovation Cluster Zablocie 20.22, thanks to the support of the Department of Social Policy and Health of the City of Krakow. It had a hybrid character, lasted 7 hours, including workshops and lunch. It was dedicated to key success factor for any organization - employee well-being. Companies, NGOs, public institutions, budgetary and educational institutions are increasingly realizing that satisfied, healthy and motivated employees translate into better business results. Therefore, together with the speakers, we discussed innovative approaches supporting the mental health of migrant workers, methods to ensure well-being in an environment of cultural and linguistic diversity, and proven relaxation techniques to reduce stress, anxiety and depression.

The conference was packed with presentations and workshops led by experts and practitioners, providing participants with valuable knowledge and practical skills. We had the opportunity to host, among others, neuropsychologist from Ukraine Natalia Govorun, Monika Gucwa from the Labor Office in Krakow, Maria Wojtacha from IB Poland, or Dr. Katrien Hertog Director of Trauma Treatment and Peacebuilding Programs at the International Association for Human Values, as



Magiczny  
Kraków

well as other expert speakers in their field who shared their experience. Full coverage of the event is available on our website [www.understanding.pl](http://www.understanding.pl).

The conference was a great success, as evidenced by the number of participants, as about 120 people attended our in-person and online event.

We would like to thank all participants for their commitment and active participation! Together we are creating a better working environment.

---

## **[UA] Ми підводимо підсумки конференції «Як подбати про добробут працівників в умовах міграції»**

Конференція відбулася в Соціально-економічному інноваційному кластері Zablocie 20.22 завдяки підтримці Департаменту соціальної політики та охорони здоров'я мерії Кракова. Вона мала гібридний характер і тривала 7 годин, включаючи воркшопи та обід. Він був присвячений ключовому фактору успіху будь-якої організації - добробуту працівників. Компанії, громадські організації, державні установи, бюджетні та освітні заклади все більше усвідомлюють, що задоволені, здорові та мотивовані працівники призводять до кращих бізнес-результатів. Тому разом зі спікерами ми обговорили інноваційні підходи до підтримки психічного здоров'я трудових мігрантів, методи забезпечення благополуччя в умовах культурного та мовного розмаїття, а також перевірені техніки релаксації для зменшення стресу, тривоги та депресії.

Конференція була насичена презентаціями та воркшопами під керівництвом експертів і практиків, які надали учасникам цінні знання та практичні навички. Ми мали можливість прийняти у себе, серед інших, Наталію Говорун, нейропсихолога з України, Моніку Гучву з Управління праці в Кракові, Марію Войтачу з IB Poland або доктора Катрін Хертог, директора програм з лікування травм та миротворчості Міжнародної асоціації людських цінностей, а також інших експертів у своїх галузях, які поділилися своїм досвідом. З повним висвітленням заходу можна ознайомитися на нашому сайті [www.understanding.pl](http://www.understanding.pl).

Конференція мала великий успіх, про що свідчить кількість учасників, адже близько 120 осіб відвідали наш очний та онлайн-захід.

Дякуємо всім учасникам за вашу прихильність та активну участь! Разом ми створюємо краще робоче середовище.