

## MAŁGORZATA OHME

I Psycholożka, psychoterapeutka, dziennikarka i podcasterka.

**Małgorzata Ohme** - ambasadorka dobrego życia. Jedna z najbardziej znanych i cenionych psycholożek i dziennikarek w Polsce. Ukończyła psychologię społeczną SWPS w Warszawie z wyróżnieniem, a z okazji 25-lecia uczelni została wyróżniona nagrodą wybitnego absolwenta w kategorii sztuka i media. Ukończyła również czteroletnie całościowe szkolenie psychoterapeutyczne Maborakredytowane przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne. Przez wiele lat pracowała w mediach, prowadząc liczne programy, głównie w Onecie i TVN. Przez 4 lata w Dzień Dobry TVN tworzyła rozpoznawalny duet z Filipem Chajzerem. Obecnie jest współprowadzącą porannego programu „Halo tu Polsat”.

Jest współzałożycielką pierwszej w Polsce najnowocześniejszej platformy oferującej wsparcie psychologiczne i rozwój osobisty dla pracowników – MINDGRAM.

Jej kanał na YouTube jest odkryciem 2023 roku, a poranny, codzienny program – Kafka'15 i podcast – LAJF NOŁ MAKEUP – najwyżej ocenianym kontentem w sieci. W programie Kafka'15 rozmawia z innymi ekspertami o dobrostanie, rozwoju osobistym, zdrowiu psychicznym i wszystkim tym, co wpływa na jakość naszego życia. LAJF NOŁ MAKEUP, powstały w lipcu 2023 roku z ogromnej potrzeby niefatszowania rzeczywistości, bycia fair ze sobą, śledzi już blisko 170 tysięcy subskrybentów.

Jest właścicielką portalu dla kobiet ohme.pl, który każdego miesiąca czyta ponad 2 mln kobiet.



### Tematy

Nauczyła się wszystkich możliwych form rozmawiania z ludźmi. Świetnie czuje się w przestrzeni publicznej. Kocha rozmawiać i z pasją dzieli się wiedzą. Jest autentyczna i szczerą – to dla niej istotne. Zараża optymizmem i dobrą energią. Uważa, że zmiana i rozwój są bardzo ważne, a my, znając swoje potrzeby, zmieniając nawyki na lepsze, możemy zadbać o swój dobrostan. Przekonuje, że trudności i kryzysy wpływają na naszą sprawczość. Podkreśla, że „szczęście trzeba sobie zrobić”, a ona podpowie jak.

#### ● **Zdrowie psychiczne - kondycja człowieka i pracownika**

- Zdrowie psychiczne – dlaczego dziś to temat fundamentalny dla jakości życia i pracy
- Dobrostan psychiczny w świecie wysokich oczekiwań – jak dbać o siebie jako człowiek i pracownik
- Jak zadbać o swoją kondycję psychiczną w trudnych czasach – między życiem prywatnym a zawodowym

● **Przeciążenie, wypalenie, tempo życia**

- Wypalone czasy – wypaleni ludzie: dzieci, rodzice i pracownicy. Jak przeciwdziałać przeciążeniu?
- Odporność psychiczna – jak funkcjonować w świecie, który nie zwalnia, także w pracy
- Rezyliencja – jak wracać do równowagi psychicznej, gdy tempo życia i pracy nas wyprzedza

● **Zmiana, niepewność, adaptacja**

- Niepewność jako nowa codzienność – jak funkcjonować w niej jako człowiek i pracownik
- Dlaczego boimy się zmian – i jak sobie z nimi radzić w życiu osobistym i zawodowym

● **Samoświadomość, sens, sprawczość**

- Samoświadomość jako fundament dobrostanu, sprawczości i jakości pracy
- Projekt dobrego życia – o sensie, sprawczości i równowadze między życiem a pracą
- Być autorem własnej opowieści – jak narracje wpływają na nasze życie osobiste i zawodowe (psychologia narracyjna w codziennym funkcjonowaniu)

● **Relacja z sobą, pewność, wewnętrzna stabilność**

- Pewność siebie – kompetencja, która wzmacnia zarówno życie osobiste, jak i zawodowe
- Samoocena, samoakceptacja i samowspótczucie – nawyki wspierające dobrostan człowieka i pracownika

● **Psychologia pozytywna. Jakość życia i pracy**

- Czy można stać się optymistą? Psychologia pozytywna w życiu i w pracy
- Szczęście i sens – jak czerpać satysfakcję z codzienności, także zawodowej

● **Relacje, siła społeczna, tożsamość**

- Siła kobiet i siostrzeństwo – wsparcie, które ma znaczenie w życiu i pracy

● **Przywództwo (wersja ludzka, nie korporacyjna)**

- Lider przyszłości – dojrzały człowiek w roli zawodowej (samoświadomość, zdrowie psychiczne i relacje jako fundament autorytetu)

● **Temat specjalny - HR**

- Kto dba o tych, którzy dbają o innych? O zdrowiu psychicznym w HR