

Wellbeing Oferta 2026

Moduł 5: Dobrostan psychiczny

**GRUPA
LUXMED** 
Jesteśmy częścią Bupa



Konsultacje



Konsultacje

Konsultacje to indywidualne spotkania ze Specjalistami, które pozwalają na omówienie konkretnych problemów, uzyskanie wsparcia i wskazówek

W ramach naszej oferty konsultacje mogą odbywać się z Ekspertami takimi jak: psycholog, psychiatra, psychoterapeuta, logopeda, psychodietetyk, psychoonkolog i innymi.




Interwencja kryzysowa

Pomoc psychiatrów i psychoterapeutów w szczególnie trudnych sytuacjach, można zaliczyć np.

 wypadek w czasie pracy

 chorobę

 zwolnienie

 nagłą śmierć współpracownika lub osoby z najbliższego otoczenia

 mobbing

Opieka może być świadczona w dowolnym, wskazanym przez Klienta, zapewniając wsparcie dopasowane do potrzeb i okoliczności.



Interwencja kryzysowa



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje do 4 h konsultacji ze specjalistą



Główna grupa docelowa:

Pracownik/Pracownicy po traumatycznych doświadczeniach

Opieka psychologa w miejscu pracy

WSPARCIE DEDYKOWANEGO SPECJALISTY/PSYCHOLOGA



w uzgodnionym zakresie dni/godzin z regularnym grafikiem dostępnym w siedzibie Pracodawcy



Pracownicy mogą spotkać się z psychologiem w godzinach i miejscu ich pracy i omówić problemy, które ich nurtują.

Bez konieczności umawiania się w Centrum Medycznym.



Opieka psychologa w miejscu pracy



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Ilość godzin konsultacji zależna od zapotrzebowania Klienta



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Czat z ekspertem zdrowia psychicznego

Możliwość przeprowadzenia czatu z ekspertem zdrowia psychicznego o tematyce ogólnej lub ukierunkowanej na konkretne zagadnienie.



Podczas czatu Pracownicy mają możliwość anonimowego uzyskania porady na interesujący ich temat zawodowym/uzależnieniami.



Czat z ekspertem zdrowia psychicznego



Co obejmuje akcja i jak
długo trwa?

Czat trwa 1 h



Główna grupa
docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Dedykowana infolinia



Możliwość uruchomienia dedykowanego numeru telefonu, pod który Pracownicy będą mogli zadzwonić w celu uzyskania bieżącego wsparcia w trudnych dla siebie sytuacjach, a także porady w przypadku problemu z dokonaniem wyboru odpowiedniego rodzaju terapii, psychoterapeuty lub lekarza.

Oferta wyceniana jest w oparciu o indywidualne potrzeby Klienta:

- adekwatnie do zakresu zamówienia
- liczby osób mających zostać objętych opieką
- a także wymiaru czasu, w którym Infolinia ma być dostępna



Dedykowana infolinia



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Zakres czasowy ustalany indywidualnie z Klientem



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Seminaria/ webinaria



Seminaria/webinaria

Seminaria i webinaria stanowią doskonałą formę wsparcia w rozwijaniu wiedzy i umiejętności w wybranych obszarach. Mogą być organizowane w formie stacjonarnej lub online, zgodnie z preferencjami Klienta, zapewniając dostęp do praktycznych informacji i inspirujących treści dostosowanych do potrzeb Uczestników.

Do najchętniej wybieranych zagadnień należą:

- Lepiej mieć rację czy relację?
- Neuroróżnorodność w pracy: rozumienie i wsparcie
- Pierwsza pomoc dla zdrowia psychicznego
- W trosce o Pracownika z chorobą
- Zmieniający się świat pracy: jak zachować równowagę i dobrostan w dobie sztucznej inteligencji



„Zrozumieć swoje wewnętrzne dziecko i zadbać o nie”



Koncepcja wewnętrznego dziecka jest ważnym konstruktem w psychoterapii i praca z nim może dać świetne efekty.

Jednocześnie jest to **koncepcja przejęta przez pop-psychologię** i w tej postaci sprowadza się do płytkich porad i **może prowadzić odbiorców do zupełnie błędnych wniosków.**

PODCZAS WEBINARU OMÓWIMY:

- zarys konstrukcji wewnętrznej dziecka
- kto i jak może się nim opiekować
- jakie są możliwości i ograniczenia takiego podejścia w samorozwoju



„Zrozumieć swoje wewnętrzne dziecko i zadbać o nie”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Zdrowe relacje”



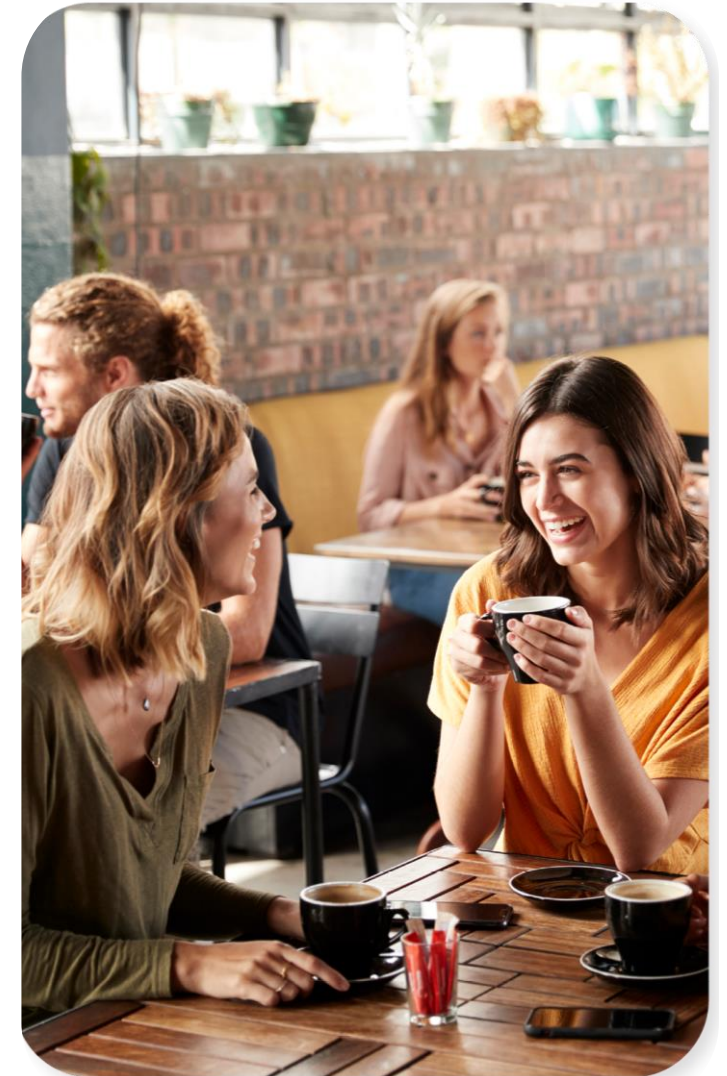
Uczestnicy spotkania zyskają wiedzę na temat **znaczenia relacji** (osobistych i zawodowych) dla **poczucia szczęścia i zadowolenia** w życiu.



Dowiedzą się na jakich filarach **budować związki** oraz **jak stawiać asertywne granice** w obliczu manipulacji, prób wzbudzania poczucia winy czy biernej agresji.

ZNACZĄCA CZĘŚĆ WEBINARU BĘDZIE DOTYCZYŁA

- praktycznych sposobów **rozwiązywania konfliktów**
- **realizowania potrzeby przynależności** w obliczu kontaktów wirtualnych w pracy zdalnej



„Zdrowe relacje”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Profilaktyka przeciwnowotworowa”

W CZASIE SPOTKANIA UCZESTNICZY DOWIEDZĄ SIĘ

- czym jest psychoonkologia
- jaki jest jej zakres działań
- kiedy warto skorzystać z jej pomocy

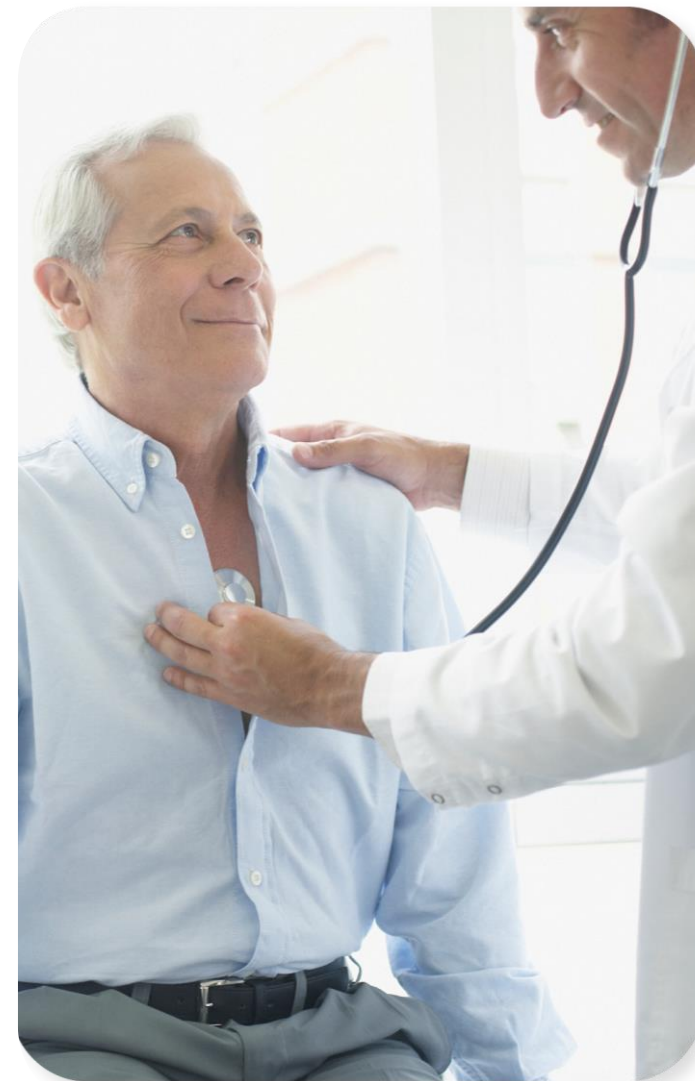
Zapoznają się również z najczęstszymi faktami i mitami dotyczącymi nowotworów.



Specjalista odpowie również na pytanie **czy profilaktyka naprawdę jest ważna oraz dlaczego się nie badamy.**



Przedstawi również sposoby, które mogą ułatwić podjęcie działań w kwestii działań profilaktycznych i dbania o własne zdrowie.



„Profilaktyka przeciwnowotworowa”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

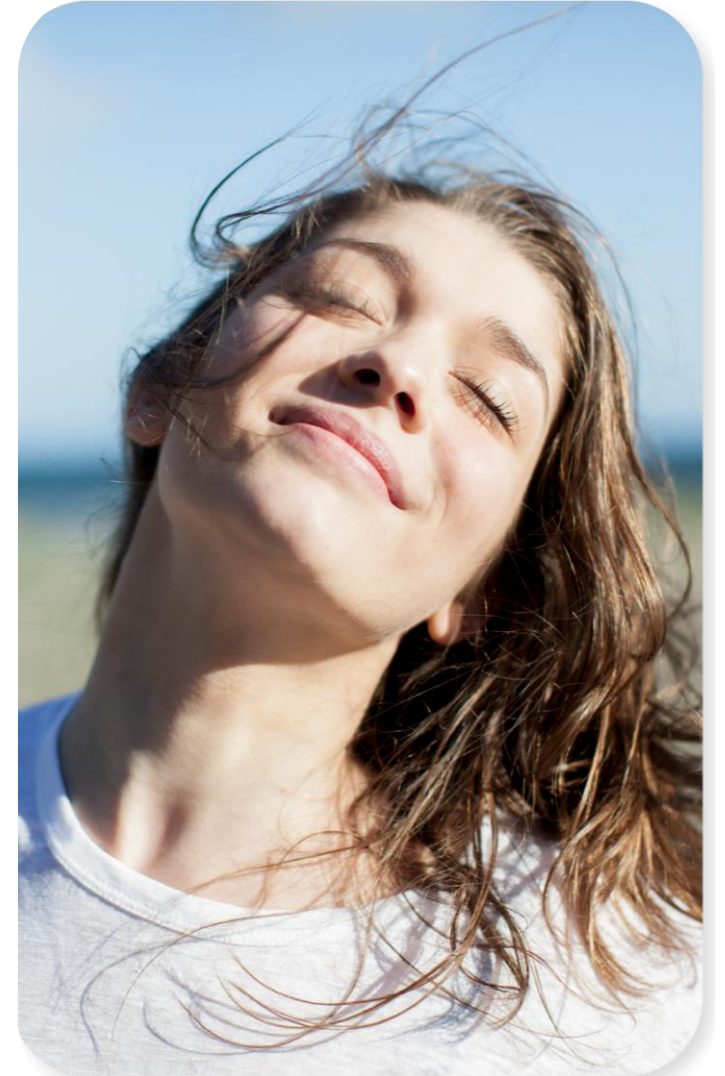
„Jak radzić sobie ze stresem – zdrowie psychiczne kobiet”

W CZASIE SPOTKANIA SPECJALISTA ODPOWIE

- czym jest zdrowie psychiczne
- spojrzy na nie z perspektywy kobiecej



Uwaga uczestników zostanie zwrócona na **różne problemy z zakresu zdrowia psychicznego u kobiet** a także sposoby zapobiegania im.



„Jak radzić sobie ze stresem – zdrowie psychiczne kobiet”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Kobiety



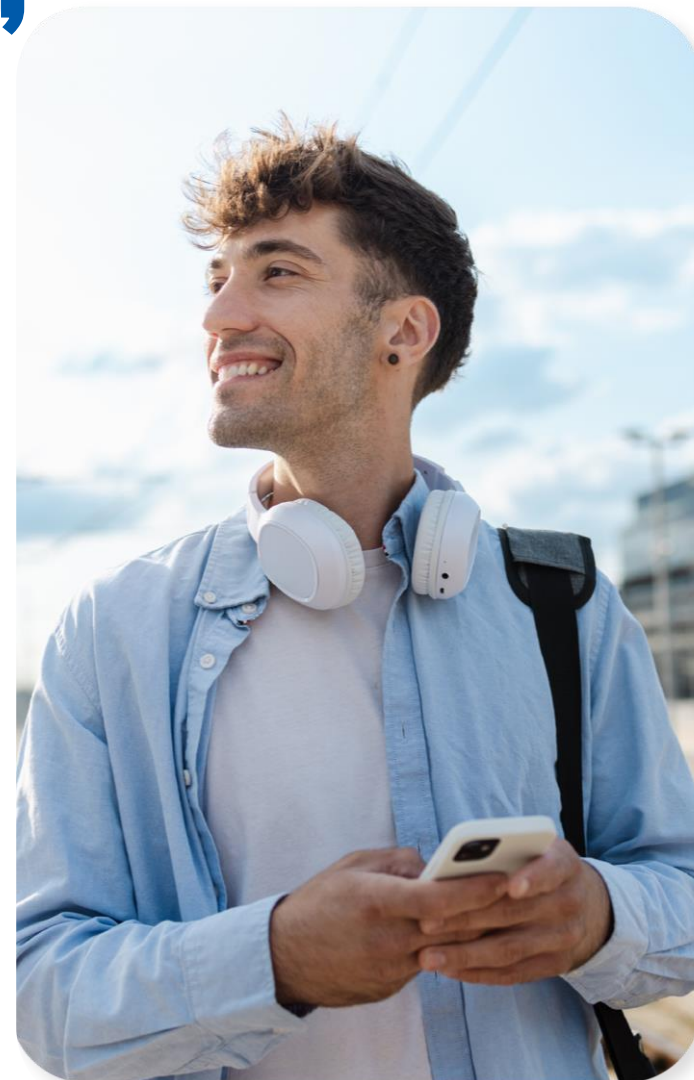
„Praktyczne sposoby redukcji stresu – zdrowie psychiczne mężczyzn”

W CZASIE SPOTKANIA SPECJALISTA ODPOWIE

- czym jest zdrowie psychiczne
- spojrzy na nie z perspektywy męskiej



Uwaga uczestników zostanie zwrócona **na różne problemy z zakresu zdrowia psychicznego u mężczyzn** a także sposoby zapobiegania im.



„Praktyczne sposoby redukcji stresu – zdrowie psychiczne mężczyzn”



Co obejmuje akcja i jak
długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa
docelowa:

Mężczyźni



„Lepiej mieć rację czy relację?”

W czasie spotkania specjalista odpowie na kilka kwestii związanych z komunikacją:



czym jest komunikacja w relacji?



co powoduje eskalację konfliktu?



jak łagodzić napięcie w trakcie rozmowy?

Zwróci również uwagę uczestników na to, że **warto przypominać sobie w trakcie komunikacji dobre rzeczy związane z naszą relacją oraz pamiętać, jak ważni dla siebie jesteśmy, nawet w sytuacjach konfliktowych.**



„Lepiej mieć rację czy relację?”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Pracoholizm – zdrowa pasja czy szkodliwe uzależnienie?”

W trakcie spotkania specjalista poruszy najważniejsze kwestie związane z pracoholizmem:



definicja, przyczyny i czynniki ryzyka uzależnienia od pracy



czynniki ochronne



fazy i przebieg pracoholizmu



formy samopomocy



następstwa w sferze osobistej i zawodowej



pomoc specjalisty



„Pracoholizm – zdrowa pasja czy szkodliwe uzależnienie?”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Pracoholizm – zdrowa pasja czy szkodliwe uzależnienie?”

W trakcie spotkania specjalista poruszy najważniejsze kwestie związane z pracoholizmem:



definicja, przyczyny i czynniki ryzyka uzależnienia od pracy



czynniki ochronne



fazy i przebieg pracoholizmu



formy samopomocy



następstwa w sferze osobistej i zawodowej



pomoc specjalisty



jak wesprzeć swoich pracowników



„Pracoholizm – zdrowa pasja czy szkodliwe uzależnienie?”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Kadra menadżerska

„100 twarzy depresji”

Spotkanie ma na celu przedstawienie:



czym jest i skąd się bierze depresja



jakie może nieść za sobą skutki (spadek efektywności, wypalenie zawodowe, uzależnienia, myśli samobójcze)



problematyki oraz **technik rozpoznawania i postępowania w sytuacjach powiązanych z dostrzeżeniem jej objawów**

Jeśli program dedykowany będzie dla kadry menadżerskiej, zostaną przedstawione **porady, jak postępować i rozmawiać z Pracownikiem** zmagającym się z depresją/wypaleniem zawodowym/uzależnieniami.



„100 twarzy depresji”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Nie daj się wypalić – syndrom Burn out”

SPOTKANIE MA NA CELU:

- przedstawienie tematyki wypalenia zawodowego
- przyczyn, które mogą do niego prowadzić
- wczesnych objawów, które, jeśli zostaną prawidłowo zdiagnozowane, mogą pomóc w jego eliminacji jeszcze na początkowym etapie



Jeśli program dedykowany będzie dla kadry menadżerskiej, podczas spotkania zostaną przedstawione **porady, jak postępować i rozmawiać z Pracownikiem**, u którego podejrzewamy syndrom wypalenia zawodowego.



„Nie daj się wypalić – syndrom Burn out”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

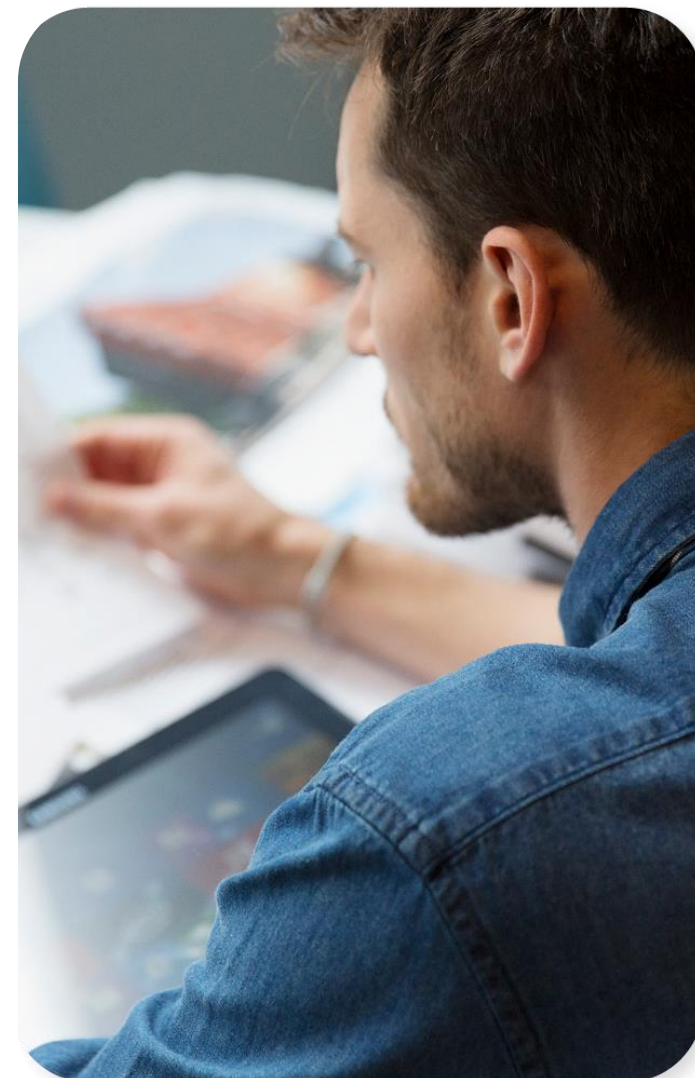
„Pokonaj stres – zarządzanie stresem”



Wprowadzenie do tematyki stresu – jego przyczyn, objawów i skutków. Przedstawienie rodzajów stresu (perspektywa metapoznawcza) oraz opis mechanizmu działania.

Podczas spotkania zostaną pokazane **praktyczne metody radzenia sobie ze stresem**.

Jeśli program dedykowany będzie dla kadry menadżerskiej, podczas spotkania zostaną przedstawione porady, jak postępować i rozmawiać z Pracownikiem, u którego podejrzewamy spadek efektywności wynikający z nieradzenia sobie ze stresem, oraz praktyczne wskazówki, **jak eliminować w codziennej pracy nadmiar stresu w podległym zespole**.



„Pokonaj stres – zarządzanie stresem”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

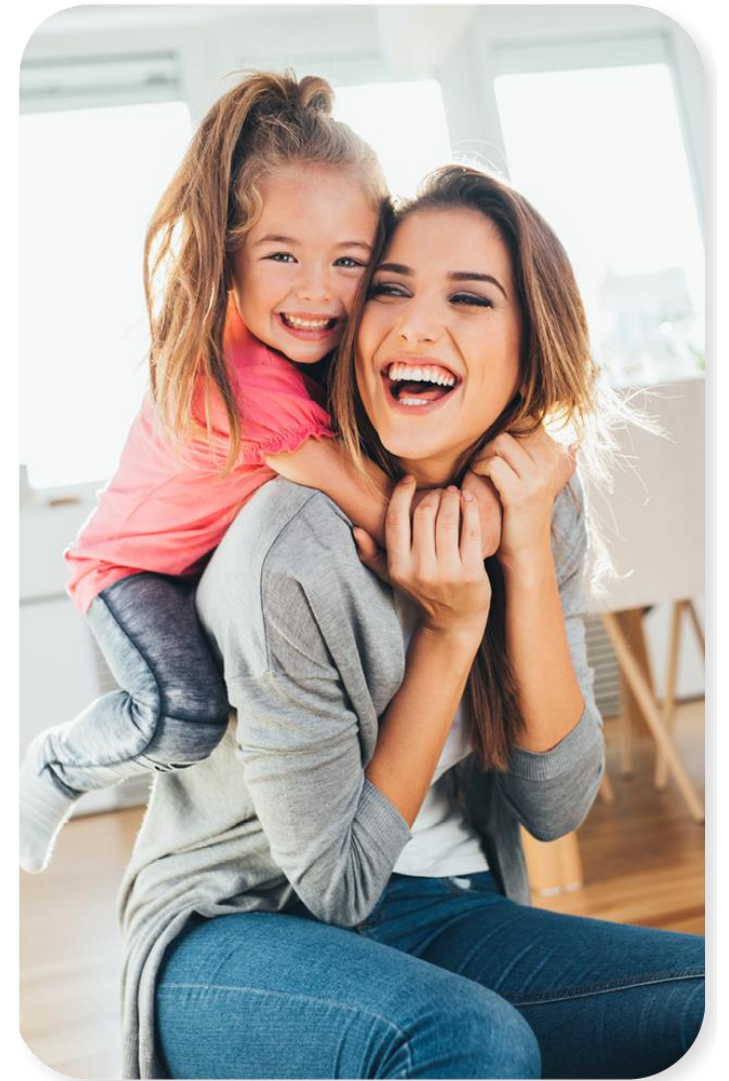
„Work-life balance”

SPOTKANIE Z EKSPERTEM MENTAL HEALTH MA NA CELU:

- przedstawienie koncepcji work-life balance
- korzyści, jakie niesie za sobą jej stosowanie, dla zarówno Pracownika, jak i Pracodawcy
- zaproponowanie praktycznych sposobów na osiągnięcie równowagi



Koncepcja stawiająca za cel **odnalezienie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym.**



„Work-life balance”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Performance Energy – zarządzaj swoją energią”



Przedstawienie sposobów na **efektywne zarządzanie swoją energią** prowadzące do **maksymalizacji naszych możliwości** w obszarze zarówno zawodowym, jak i prywatnym. Program realizowany przez eksperta Mental Health pozwoli **zrozumieć, jakie zachowania mogą pozbawiać nas energii**, co nas ogranicza i co powinniśmy wyeliminować, a co stymuluje i pomaga w rozwoju.

Jeśli program dedykowany będzie dla Kadry Managerskiej, podczas spotkania zostaną przedstawione dodatkowo porady, **jak postępować i rozmawiać z Pracownikiem, u którego podejrzewamy spadek efektywności** wynikający z niewłaściwego wykorzystywania energii będącego skutkiem braku równowagi w życiu zawodowym i osobistym.



„Performance Energy – zarządzaj swoją energią”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy



„Mental Health Management”

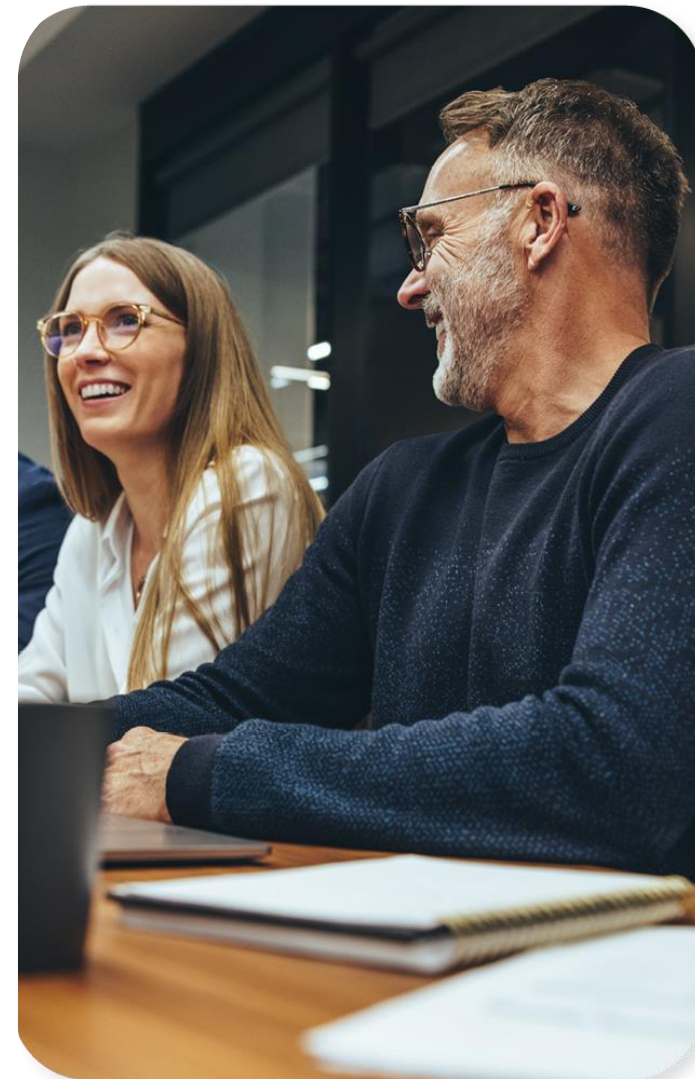
Program dedykowany osobom na stanowiskach menadżerskich i kierowniczych każdego szczebla.

EKSPERT MENTAL HEALTH WSKAŻE UCZESTNIKOM SPOTKAŃ na co należy zwracać uwagę, aby nie przeoczyć wśród Pracowników:

- symptomów depresji,
- konsekwencji uzależnień,
- wypalenia zawodowego,
- przeciążenia stresem
- zaburzeń snu,
- a także jak właściwie postępować w przypadku dostrzeżenia tego typu problemów



Program składa się z 4 bloków, podczas których omawiane będą kwestie dotyczące kolejno: depresji, wypalenia zawodowego, stresu, snu.



„Mental Health Management”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Pierwsza pomoc dla zdrowia psychicznego – Mental Health First Aid”

Spotkanie realizowane w celu podniesienia kompetencji menadżerskich w zakresie zdrowia psychicznego pracowników.

CELEM SPOTKANIA JEST ZDOBYCIE WIEDZY NA TEMAT:

- rozpoznawania niepokojących objawów
- sposobów reagowania
- udzielania niezbędnego wsparcia



„Pierwsza pomoc dla zdrowia psychicznego – Mental Health First Aid”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Samoopieka, czyli jak o sobie zadbać”

SPOTKANIE REALIZOWANE W CELU ZDOBYCIA WIEDZY NA TEMAT:

- odpoczynku
- regeneracji
- utrzymania wysokiego poziomu energii



Uczestnicy poznają **czynniki wpływające na efektywność i satysfakcję z własnych działań** w sferze prywatnej oraz zawodowej.



„Samoopieka, czyli jak o siebie zadbać”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Budowanie odporności psychicznej”

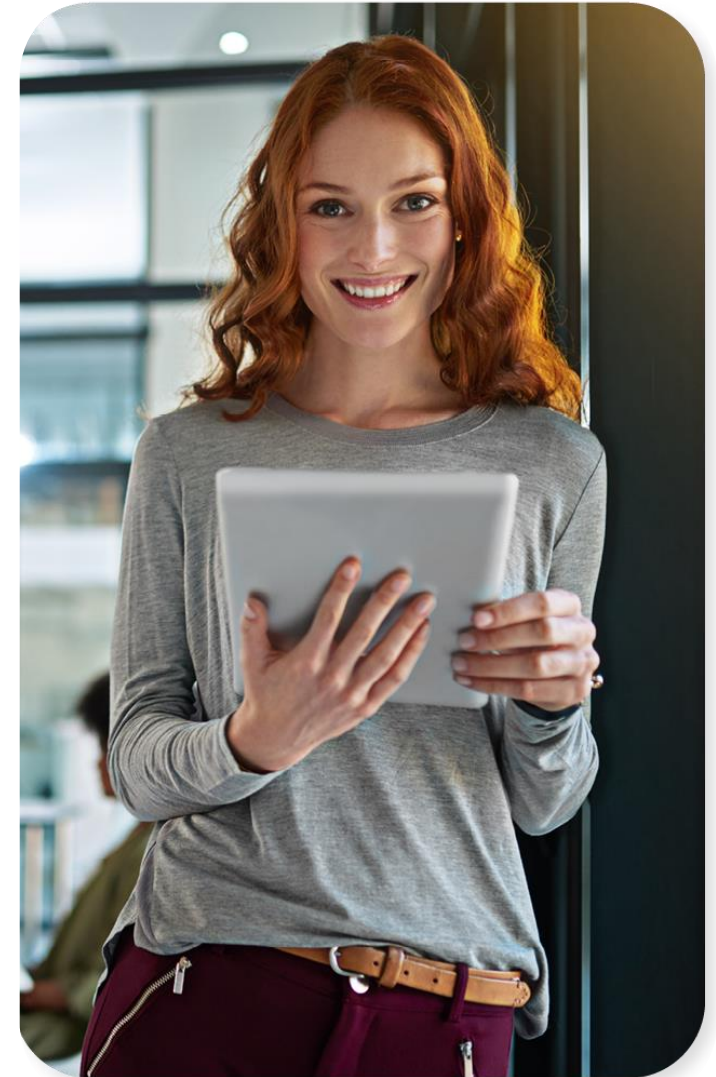


Spotkanie realizowane w celu zdobycia wiedzy na temat **odporności psychicznej**, rozumianej jako umiejętność skutecznego zarządzania wyzwaniami, napięciem i presją.

PODNIESIENIE KOMPETENCJI W ZAKRESIE RADZENIA SOBIE ZE:

- stresem
- porażkami
- krytyką

Rozwijanie odporności psychicznej umożliwi optymalne wykorzystanie posiadanych umiejętności, a w rezultacie **lepsze funkcjonowanie w każdym obszarze życia.**



„Budowanie odporności psychicznej”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Obsługa Klienta – sposoby reakcji w sytuacjach trudnych. Jak sobie radzić z emocjami i stresem?”

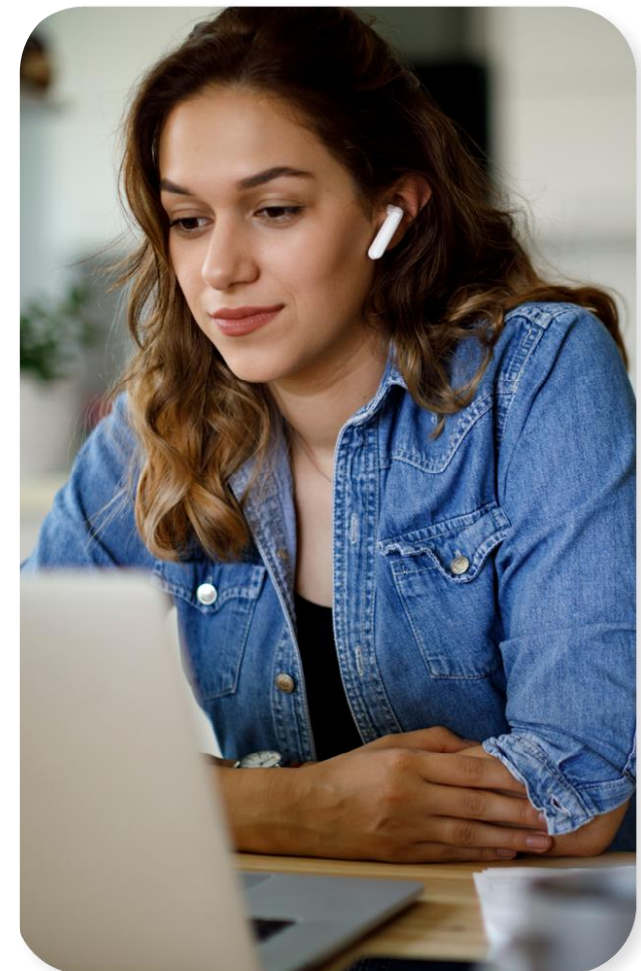


Podczas spotkania omawiane są możliwe trudności osobiste i zawodowe w kontakcie z Klientem.

UCZESTNICY MOGĄ POSZERZYĆ WIEDZĘ Z OBSZARU:

- potencjalnych, stresujących sytuacji
- właściwych sposobów reakcji

Spotkanie realizowane w celu podniesienia kompetencji menadżerskich w zakresie zdrowia psychicznego Pracowników.



„Obsługa Klienta – sposoby reakcji w sytuacjach trudnych. Jak sobie radzić z emocjami i stresem?”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy, szczególnie grupy zajmujące się bezpośrednim kontaktem z Klientem, Pracownicy frontowi, call center, infolinii

„Stres w pracy – jak sobie z nim radzić?”

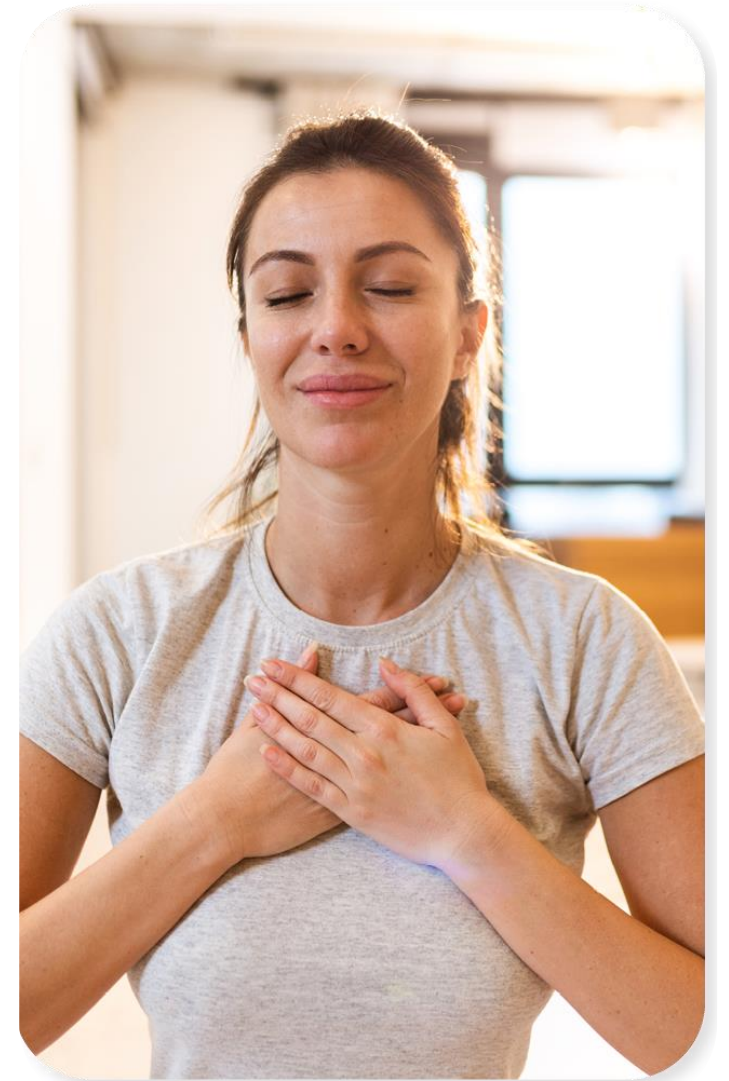


Celem spotkania jest zdobycie wiedzy na temat stresu i jego wpływu na funkcjonowanie człowieka.

Podczas spotkania omówione zostaną **główne źródła stresu w środowisku zawodowym oraz ryzyka wynikające z doświadczania go w pracy**, ze szczególnym uwzględnieniem syndromu wypalenia zawodowego.

UCZESTNICY ZYSKAJĄ WIEDZĘ NA TEMAT:

- różnic indywidualnych związanych z podatnością na działanie stresorów
- jak również poznają sposoby redukcji napięcia
- radzenia sobie w stresujących sytuacjach



„Stres w pracy – jak sobie z nim radzić?”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Z kim ja muszę pracować!?”

Czyli jak lepiej dogadywać się w pracy i skuteczniej realizować cele zawodowe dzięki zrozumieniu innych?”

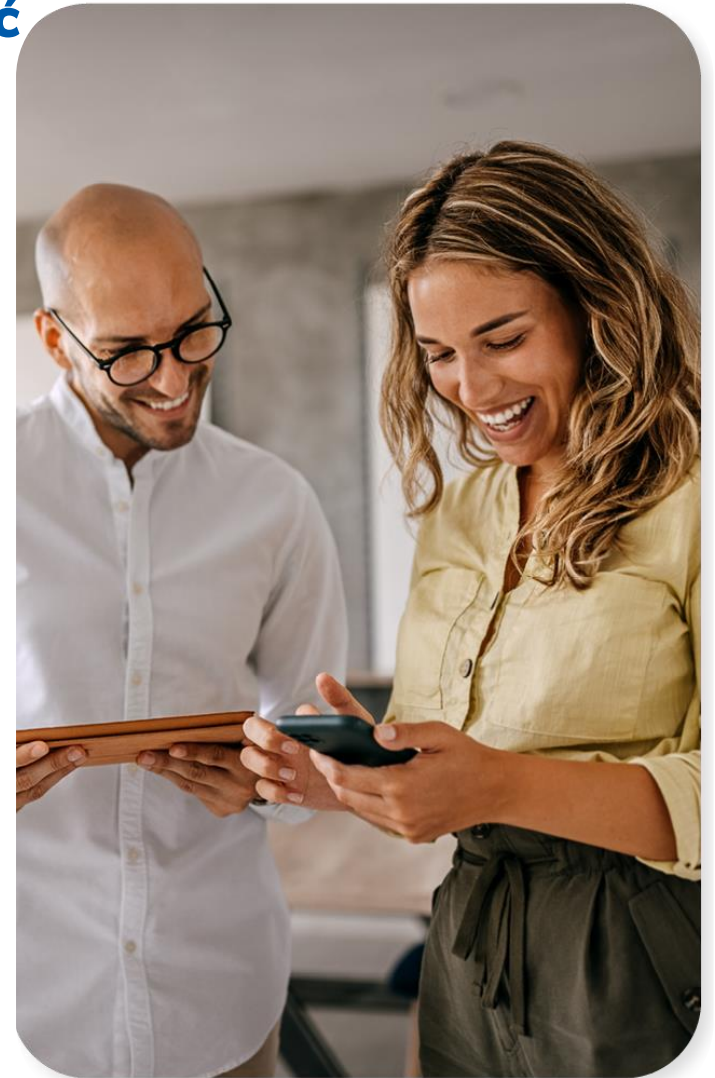
Celem spotkania jest **podniesienie skuteczności i jakości funkcjonowania w pracy** poprzez poznawanie praktycznych zagadnień psychologicznych.



W czasie spotkania omawiane są **charakterystyczne typy osobowości** oraz **inne cechy**, mające wpływ na współpracę z daną osobą.



Uczestnicy dowiedzą się, **jak radzić sobie z wyzwaniami** oraz **jak korzystać z potencjału poszczególnych cech** w swoim przypadku, a także we współpracy z innymi.



„Z kim ja muszę pracować!?”

Czyli jak lepiej dogadywać się w pracy i skuteczniej realizować cele zawodowe dzięki zrozumieniu innych?”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy, szczególnie grupy zajmujące się bezpośrednim kontaktem z Klientem, Pracownicy frontowi, call center, infolinii

„Neuroróżnorodność w organizacji”



Celem spotkania jest **zdobycie wiedzy na temat neuroróżnorodności i zrozumienie jej znaczącego potencjału** dla sprawnego funkcjonowania organizacji, a także podniesienie kompetencji w zakresie zarządzania Pracownikami poprzez lepsze zrozumienie różnych sposobów postrzegania i mechanizmów funkcjonowania ludzi.



„Neuroróżnorodność w organizacji”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

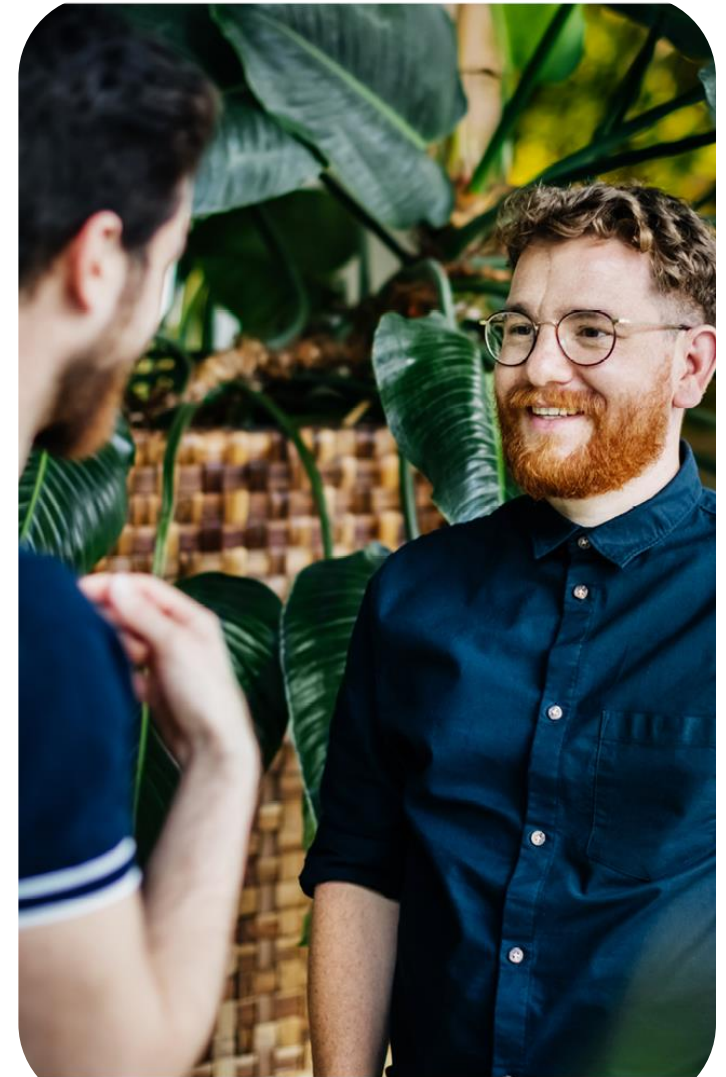
Wszyscy Pracownicy

„Profilaktyka mobbingu”

CELEM SPOTKANIA JEST ZDOBYCIE WIEDZY PRAKTYCZNEJ NA TEMAT:

- mobbingu
- umiejętności rozpoznawania jego wczesnych sygnałów
- w przypadku wystąpienia

Podniesienie kompetencji w zakresie tworzenia i promowania kultury organizacji przeciwdziałającej mobbingowi.



„Profilaktyka mobbingu”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Sztuka odpoczynku”

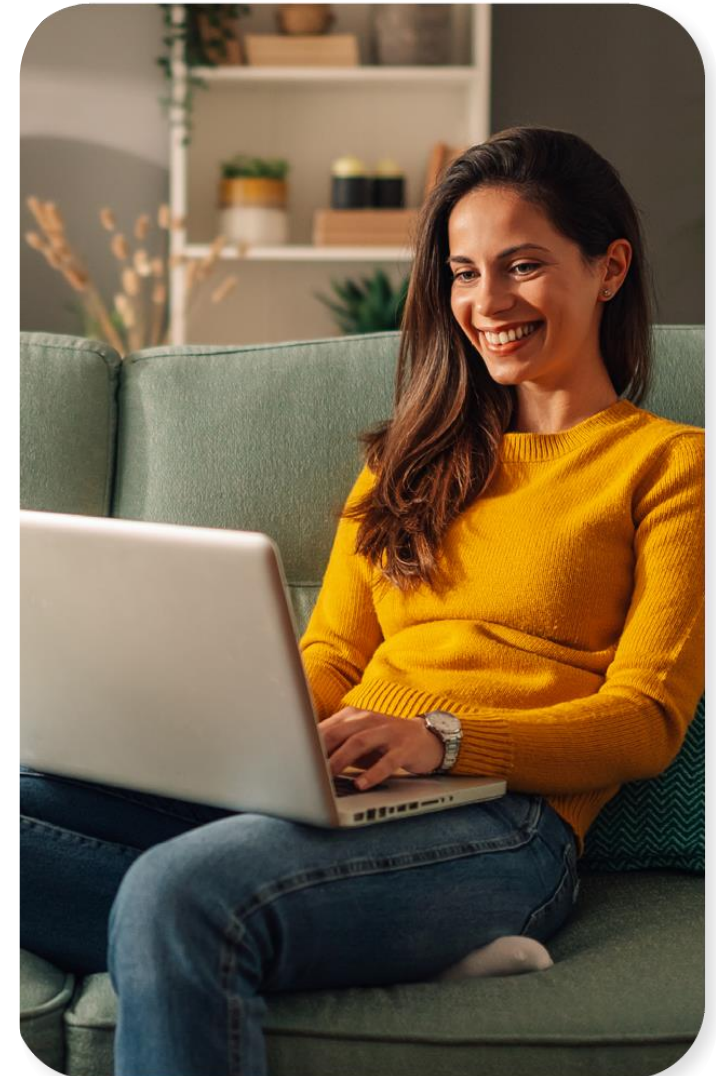


Refleksja nad własnym podejściem do odpoczynku – przedstawienie powszechnych mitów i stereotypów.

PRZEGLĄD:

- nieoczywistych powodów zmęczenia
- rodzajów efektywnego odpoczynku
- przeszkód w regeneracji

Poznanie teorii zarządzania energią oraz praktycznego zastosowania dobrych praktyk w pracy i czasie wolnym.



„Sztuka odpoczynku”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy



„Sen – fakty i tajemnice”

W TRAKCIE SPOTKANIA POROZMAWIAMY:

- o tym, czemu sen jest ważny
- co dzieje się z nami kiedy śpimy
- jak budować zdrowe nawyki w tym obszarze
- jak radzić sobie z zaburzeniami snu
- czy sen da się hakować, optymalizować

Głównym celem spotkania jest **przekazanie praktycznej wiedzy i wyposażenie uczestników w konkretne wskazówki**, które pomogą im dobrze spać, a w konsekwencji żyć lepiej.



„Sen – fakty i tajemnice”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

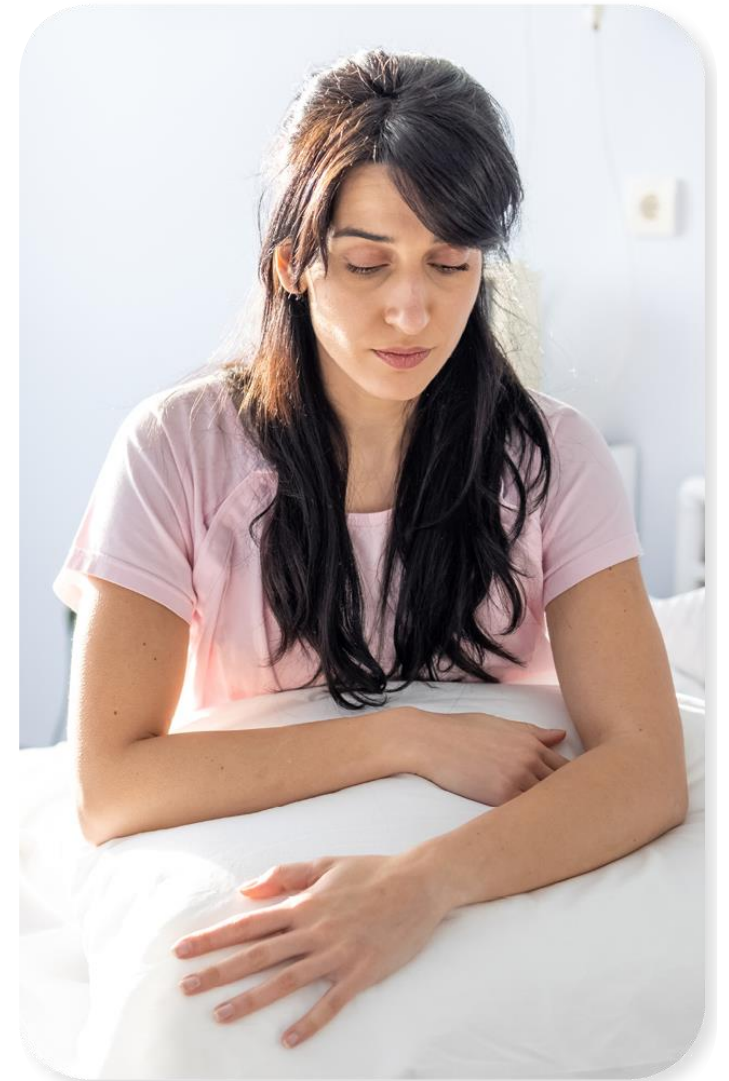
„Jak zadbać o dobry sen?”

PRZEDSTAWIENIE INFORMACJI NA TEMAT:

- zasad higieny snu
- co robić, gdy sen nie chce przyjść lub nie przynosi odpoczynku
- a także do kogo zgłosić się po pomoc



Podczas spotkania przekazujemy specjalistyczną wiedzę na temat **zaburzeń snu** i skutecznych metod ich leczenia.



„Jak zadbać o dobry sen?”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„W trosce o chorego Pracownika – jak być dobrym wsparciem?”



Coraz większa liczba aktywnych zawodowo przewlekle chorych oraz opiekunów takich osób stawia nowe wyzwanie przed Pracodawcami, menadżerami, osobami zajmującymi się kwestiami zatrudnienia w firmach.

Ciężka choroba Pracownika to test dla całej organizacji na każdym jej poziomie.

Szkolenie ma na celu wyposażenie menadżerów, Pracowników oraz Pacjentów podejmujących aktywność zawodową w **zestaw umiejętności potrzebnych do prawidłowego zarządzania tematem choroby w miejscu pracy.**



„W trosce o chorego Pracownika – jak być dobrym wsparciem?”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

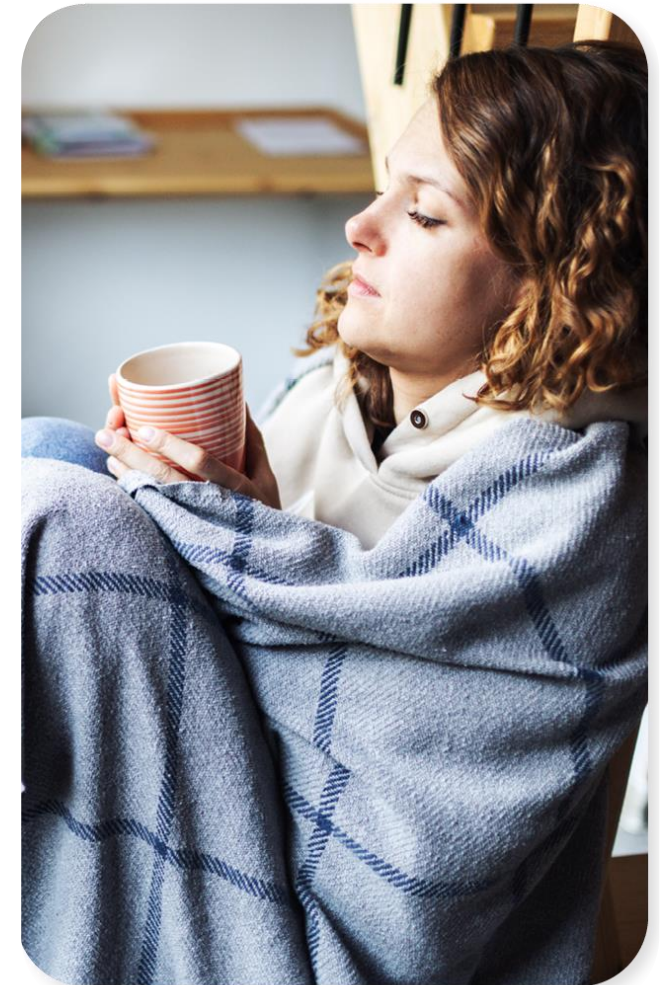
Wszyscy Pracownicy

„Zdrowie zaczyna się w głowie – profilaktyka zaburzeń psychicznych”



Szkolenie ma na celu przybliżenie zasad profilaktyki zaburzeń psychicznych.

Uczestnicy nauczą się jak **dbać o swoje zdrowie psychiczne**, korzystając z narzędzi do samoobserwacji, a także **wiedzy na temat objawów i najczęściej występujących zaburzeń emocjonalnych**, mających swoje źródło w nadmiernej ekspozycji na stres.



„Zdrowie zaczyna się w głowie – profilaktyka zaburzeń psychicznych”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 2 godziny



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Wellbeing



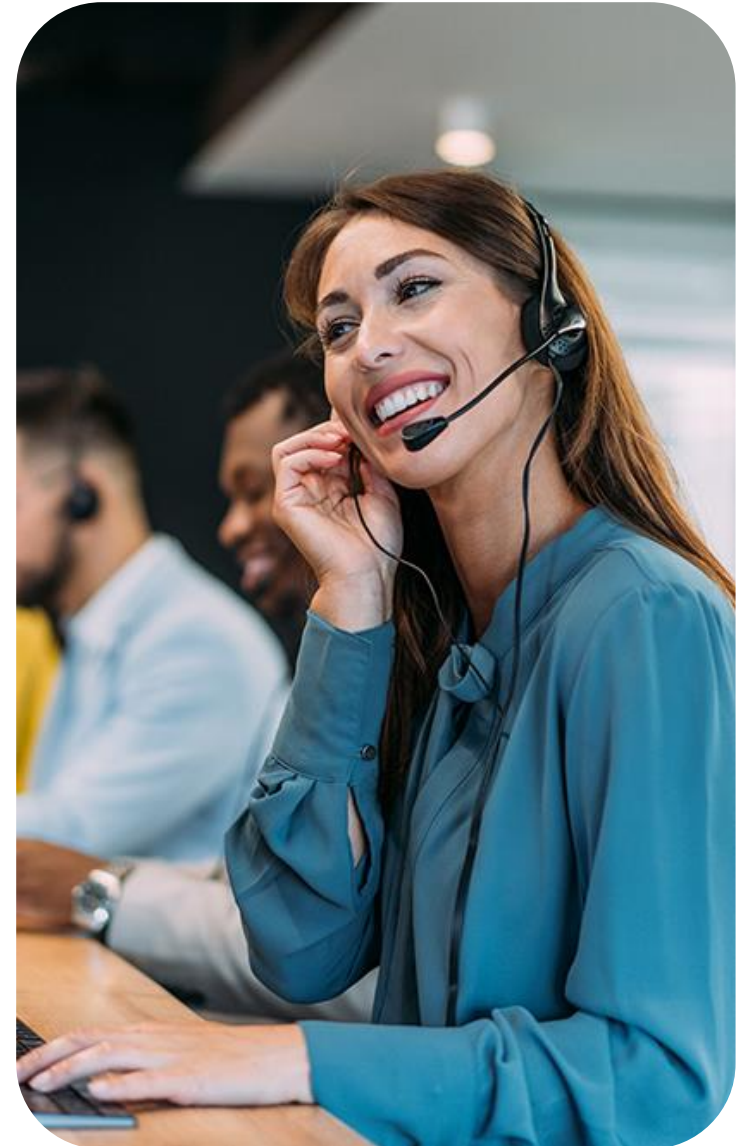
Kompleksowe podejście do wellbeingu

Oferowane przez nas działania, takie jak konsultacje, dyżury w firmie, interwencje kryzysowe, webinaria i seminaria, stanowią jedynie wstęp do naszej szerokiej oferty w obszarze wellbeingu.

Rozumiemy, że dobrostan pracowników wymaga holistycznego podejścia, dlatego zapewniamy także innowacyjne i sprawdzone metody wspierające zdrowie psychiczne oraz fizyczne, takie jak: TRE, BODYART, joga, joga nidra, warsztaty oddechowe, mindfulness czy coaching.

Nasze rozwiązania dostosowujemy do specyfiki organizacji, pomagając budować kulturę pracy sprzyjającą efektywności, regeneracji i długoterminowemu zaangażowaniu zespołów.

Wycena indywidualna



TRE® – Trauma/Tension Release Exercises

TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) to metoda opracowana przez dr. Davida Bercelego, bazująca na naturalnym mechanizmie ciała – neurogennych drżeniach.



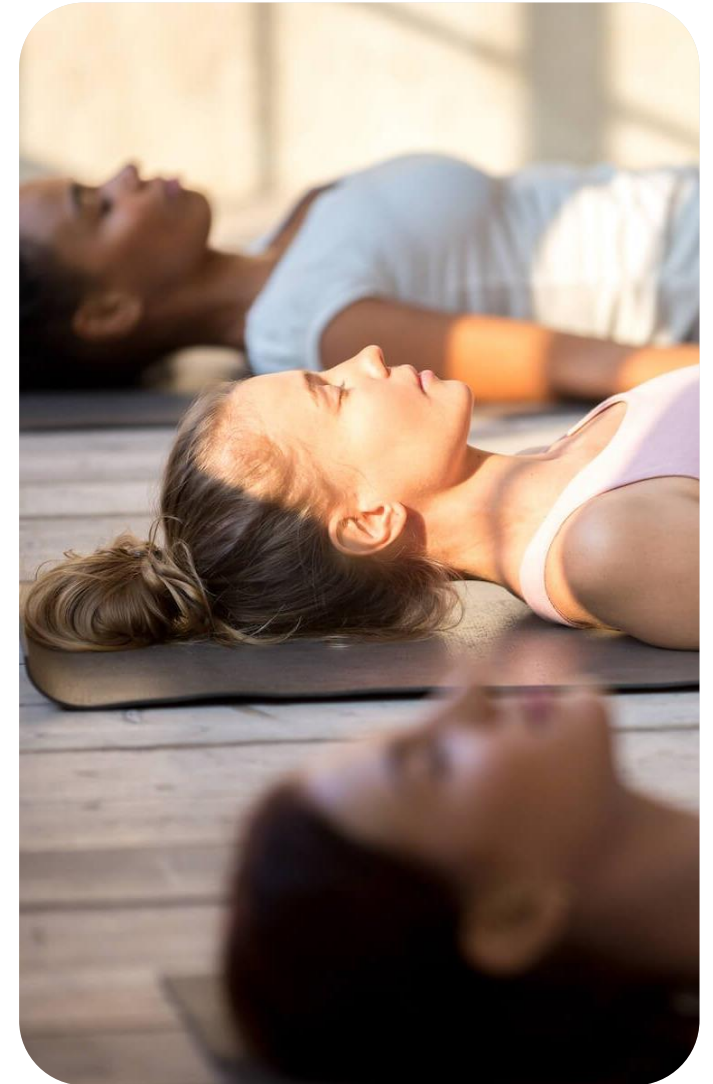
Ćwiczenia pomagają rozładować napięcia nagromadzone w ciele na skutek stresu, intensywnej pracy czy trudnych doświadczeń.



Proces ten wspiera regenerację układu nerwowego, prowadząc do głębokiego odprężenia i lepszego samopoczucia.



TRE® jest łatwe do nauczenia i może być stosowane przez każdego – niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej. Regularna praktyka **wspiera nie tylko zdrowie psychiczne, ale także fizyczne, pomagając w redukcji bólu pleców, napięć mięśniowych oraz poprawie jakości snu.**



Joga Nidra



Joga Nidra to **stan pogłębionej relaksacji**, w którym **ciało jest całkowicie rozluźnione**, a **umysł pozostaje uważny i świadomy**.

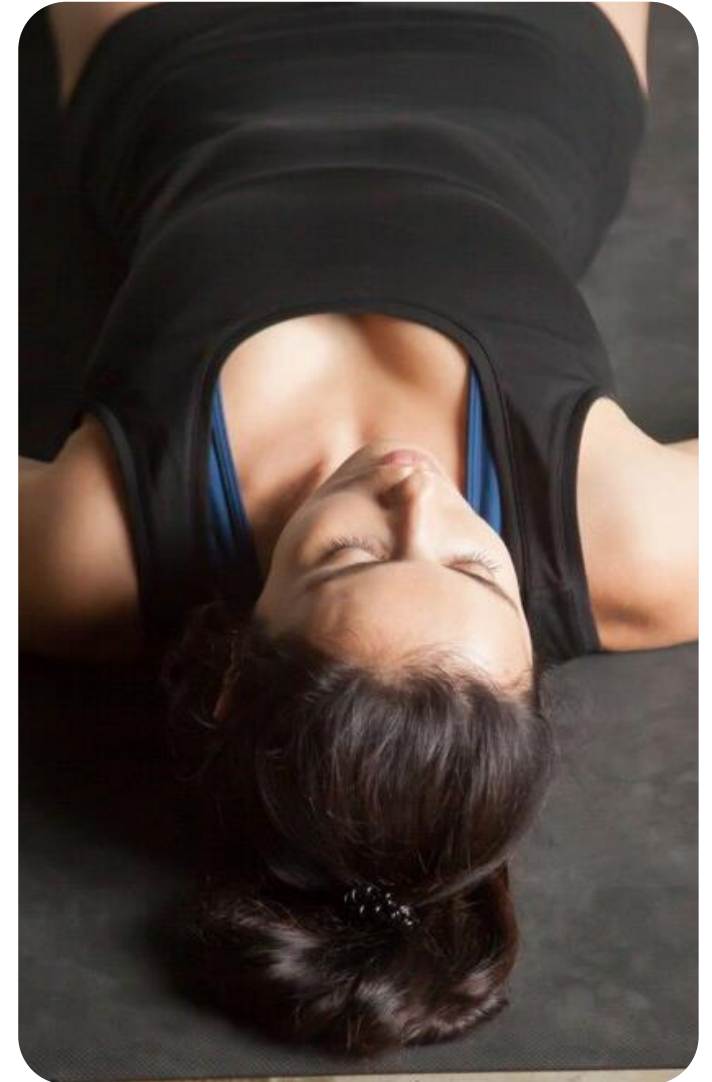
Głębokie odprężenie i bezruch na poziomie ciała fizycznego w połączeniu z zachowaniem uważności na poziomie mentalnym pozwala naszej świadomości działać na głębszych poziomach, harmonizuje pracę półkul mózgowych przez co **zwiększa kreatywność i tworzy przestrzeń na wprowadzenie nowych, pozytywnych zmian w życiu**.

Regularna praktyka jogi Nidry pomaga:

- zredukować poziom stresu na poziomie fizycznym, mentalnym i emocjonalnym,
- zasila oraz rozwija umiejętność reagowania w sposób bardziej świadomy i kreatywny,
- pomaga wyeliminować zachowania czy schematy działania, które już nam nie służą.



Joga Nidra jest **dostępna dla każdego** – niezależnie od wieku czy poziomu doświadczenia.



BODYART®

BODYART® to metoda treningowa opracowana przez Roberta Steinbachera, inspirowana wschodnią filozofią równowagi między ciałem, a umysłem.

Łączy elementy:



stretchingu



technik oddechowych



ćwiczeń wzmacniających

Dzięki temu skutecznie wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne.

BODYART® nie wymaga specjalnego przygotowania fizycznego – jest **dostępny dla każdego, niezależnie od wieku czy poziomu wytrenowania.**



Regularne sesje pomagają w **redukcji bólu pleców, poprawie mobilności i ogólnym zwiększeniu energii.**



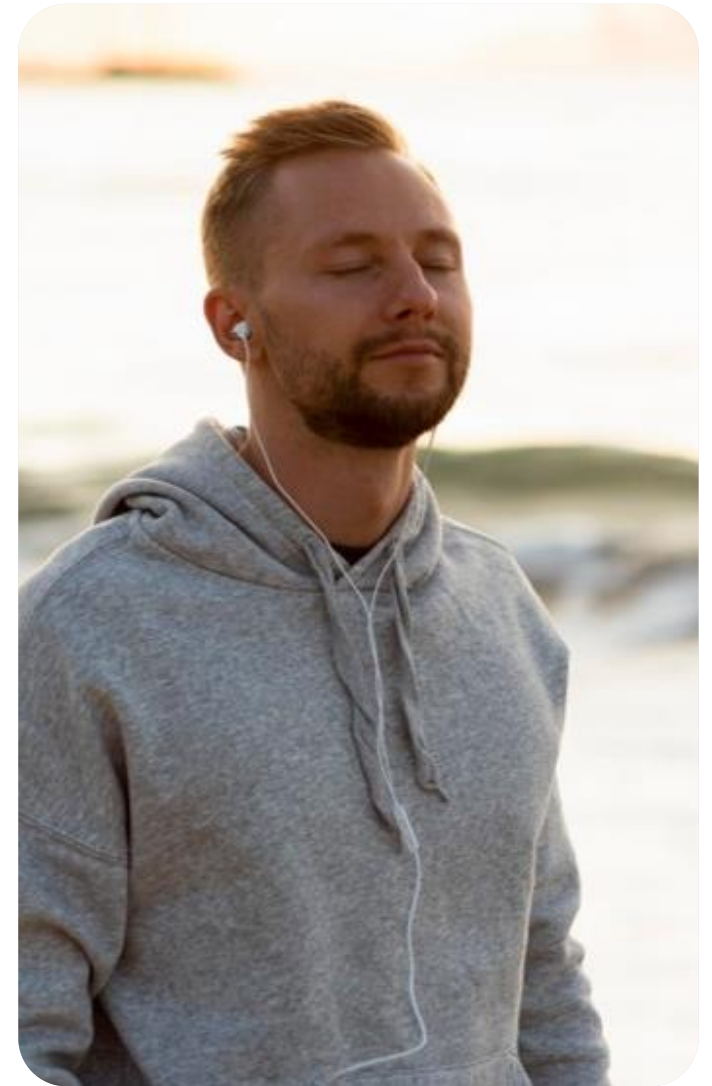
Mindfulness

Uważność to **umiejętność świadomego kierowania uwagi** na bieżącą chwilę.

Poprzez ćwiczenia oddechowe, medytację oraz techniki koncentracji, mindfulness pozwala zredukować napięcie, poprawić zdolność do podejmowania decyzji i zwiększyć zaangażowanie w wykonywane zadania.

Co daje praktyka mindfulness?:

- Łatwiejsze radzenie sobie ze stresem i przeciążeniem
- Większa koncentracja i efektywność w pracy
- Poprawa relacji i komunikacji w zespole
- Wzrost odporności psychicznej i emocjonalnej
- Lepsza umiejętność zarządzania emocjami.



Praktyczne warsztaty oddechowe dla dorosłych

Warsztaty oddechowe to praktyczne sesje uczące świadomego zarządzania oddechem w celu redukcji stresu i regeneracji organizmu.

Oparte na sprawdzonych metodach, takich jak techniki relaksacyjne, kontrola oddechu i medytacja, stanowią skuteczne narzędzie wspierające zdrowie fizyczne i psychiczne.



Warsztaty są dostępne **dla każdego** – nie wymagają wcześniejszego doświadczenia ani specjalnego przygotowania.



Sesje relaksacji

SESJE RELAKSACYJNE OPARTE NA:

- metodach progresywnej relaksacji
- metodach uważności
- elementach wizualizacji i medytacji

Sesje relaksacyjne prowadzą do poprawy **pracy układu sercowo-naczyniowego**, **obniżają ciśnienie krwi**, **redukcją poczucie napięcia, lęku i stresu**.



Pomagają w radzeniu sobie z trudnościami doświadczanymi zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym. **Sesje prowadzone online tak, by każdy mógł je wykonać w zaciszu własnego domu lub biura.**



Sesje relaksacji



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

- Spotkanie trwa ok. 30 minut
- Spotkanie prowadzone w formie online lub stacjonarnej



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Profilaktyka uzależnień



W labiryncie uzależnień



Podczas spotkania przekazywana jest **wiedza na temat negatywnych konsekwencji zażywania substancji psychoaktywnych i skutków zachowań nałogowych**. Uczestnicy szkolenia poznają **rodzaje, objawy i mechanizmy uzależnień**, a także metody kształtowania postaw prozdrowotnych.



W labiryncie uzależnień

Omawiane zagadnienia:

1. Rodzaje i kryteria diagnostyczne uzależnień

- uzależnienia chemiczne
- uzależnienia behawioralne
- rozpoznawanie objawów osiowych

2. Psychologiczne mechanizmy uzależnień

- mechanizm nałogowego regulowania uczuć
- mechanizm iluzji i zaprzeczania
- mechanizm rozproszonego i rozdwojonego „ja”

3. Pułapki pracy zdalnej w kontekście uzależnień

- wpływ pracy zdalnej na spożywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych

- czynniki sprzyjające zachowaniom nałogowym w wirtualnej rzeczywistości

4. Negatywne konsekwencje uzależnień

- skutki i szkody w wymiarze indywidualnym
- straty w sferze społecznej

5. Profilaktyka i leczenie uzależnień

- czynniki chroniące i czynniki ryzyka
- gdzie szukać profesjonalnej pomocy



W labiryncie uzależnień



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

- Spotkanie trwa ok. 2 godzin
- Spotkanie prowadzone w formie online lub stacjonarnej



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy