



Refresh your company wellbeing

## PODZIMNÍ REFRESH DAYS

PODZIM. Dny se krátí, ubývá světlo, teplo i energie v nás.  
Tlak na výkon roste, v zaměstnání i doma.  
Roste stres. Přibývají konflikty.  
Přibývají reklamy na kapky do nosu a vitamíny v pilulkách.



Jak prožít podzim sebe-vědomě, v klidu a vitálně?  
V práci, v soukromí, v životě.  
Jak přitom naplnit očekávání a podat ten správný výkon?

Objevte čím podpořit růst a vzkvétání zaměstnanců.

[www.myrefresh.cz](http://www.myrefresh.cz)

## JAK OSVĚŽÍME VAŠI FIRMU?

Z nabízených workshopů lze libovolně vybírat, skládat je do jednoho dne či rozložit do více dnů, týdnů či měsíců. V rámci jednoho dne lze většinu workshopů opakovat.

### VÝKONNOST

- Hořet, ale nevyhořet – prevence syndromu vyhoření
- Změna je život – jak umožnit změny
- Rozdýchejte stres
- Smysluplná pauza
- Sebe-vědomé plánování
- Expres masáž

### ENERGIE

- Mějte šťávu! Využijte ovoce vašich úspěchů
- Mindfulness degustace
- Základy správné stravy
- Vitalita v práci
- YES lépe –Energizující snídaně
- Vyběhni
- Energizující lymfomasáž

### WELLBEING

- Praktická aromaterapie
- Srdce v týmu
- Sám sobě koučem
- Odsed' si svých 8 hodin
- Sebe-vědomá vizáž

Váš Refresh Day můžeme doplnit ochutnávkou pokrmů a kávy prospěšných pro celodenní výkon.

Pro radost ze života, pro radost z práce, pro radost ze splněných výsledků.

...protože na lidech záleží