



Refresh your company wellbeing

PODZIMNÍ REFRESH

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

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

Degustační workshopy se změnovým potenciálem mohou posloužit jako analýza potřeb vašich zaměstnanců. Navázat na ně je možné hlubším proniknutím do tématu samotného či komplexnějším přístupem – např. zlepšením výkonnosti konkrétního týmu, jedince či celé firmy.

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

...protože na lidech záleží.

Osvěžení mysli i těla vašich zaměstnanců garantuje a na vaše dotazy hbitě zareaguje,

Michaela Skalníková

Chief Refresher

Tel. 605 153 890