



Refresh your company wellbeing

JARNÍ REFRESH

JARO. Je elektrizující.

Spojuje protiklady: přívál energie ze světla, tepla a růstu s jarní únavou.

Chuť učit se, podávat výkon, mluvit spolu a vymýšlet nové si žádá ty správné zdroje.



NECHTE VYRŮST TO NEJLEPŠÍ, CO VE FIRMĚ MÁTE

Protože na lidech záleží

www.myrefresh.cz

PROBUDÍME VÝKON A SPOKOJENOST U VAŠICH LIDÍ

Podporujeme wellbeing.
Využívat naplno energii, držet na uzdě škodlivý stres.
Být v práci produktivní. Těšit se do práce. Zvládat podstatné.
Wellbeing je, když se máme dobře.
A má se dobře i firma, prosperuje a je úspěšná společně se svými lidmi.

VÝBĚR DEGUSTAČNÍCH WORKSHOPŮ

VITALITA

CESTA ZMĚNY - jarní úklid v sobě samém

S jarem přichází i vnitřní potřeba něco změnit. Workshop vám pomůže skutečně realizovat změny, o které stojíte. Novým způsobem prozkoumáte, co vám ve změnách pomáhá a co vás brzdí. Naučíte se využívat koncept „4 pokoje změny“ a principy, jak podpořit při změně sebe nebo třeba kolegy.



Gabriela Böhmová - koučka a lektorka, která se cíleně věnuje klientům s různými potřebami. Objevené cesty a řešení využívá v nových kontextech.
nebo **Jakub Šindler** - lektor, kouč a HR konzultant, který je dnes a denně svědkem toho, že hodnota firem leží v jejich lidech. Setkání s Jakubem se nesou v přátelském, podpůrném, ale zároveň i inspirativní a náročném duchu.



20 účastníků



90 minut

JAK NASTARTOVAT VITALITU NA JAŘE

Zkušený výživový specialista vám jednoduchým a zábavným způsobem poradí, jak tělo na jaře nastartovat a pročistit, aniž byste museli hladovět. Pomůže vám najít cestu, jak během pracovní doby jednoduše podpořit svou energii a lépe odolávat pracovnímu vytížení

.. a na jaře zpět do formy!



Martin Škába - výživový specialista a lektor ve firmách. Autor projektu VitalManager.



20 účastníků



90 minut

VYBĚHNI

Správný pohyb pomáhá rozhybat sedavou prací a dlouhou zimou ztuhlé tělo, energizuje a občerstvuje mysl. Workshop vám pomůže začít běhat a běhat správně. Tak, aby vám sport přinášel radost a osvěžení. Aby vás i po 14 dnech bavil a nebolela vás záda.



Filip Peřinka - kondiční a fitness trenér, triatlonista a běžec, absolvent FTVS.



20 účastníků



60-75 minut

POHYB JAKO SOUČÁST SPOKOJENÉHO ŽIVOTA

Jaro je období, ve kterém lze snadněji splnit předsevzetí, která nám v lednu nefungují. Jak dostat pohyb do každodenního života? Jakou aktivitu si vybrat, aby přinášela radost a dobrý pocit z bytí ve vlastním těle? Jak stávající sportovní aktivity nepřepísknout? Jaký efekt má fyzická aktivita na výkon v práci?



Radek Čuda - trenér, sportovec a školitel, nadšený propagátor udržitelného pohybu.



20 účastníků



90 minut

SMYSLUPLNÁ PAUZA

Na jaře, kdy máme energie hodně můžeme mít pocit, že jsou pauzy zbytečné. Slouží však k doplnění energie a dlouhodobému výkonu. Ukážeme vám cestu, jak si dovolit pauzu a tím zkrátit čas potřebný na práci. Dozvíte se jak a proč krátké pauzy podporují energii a výkonnost, eliminují stres, podporují zdraví, vztahy a spolupráci v týmu. Zjistíte, jak si pomocí krátkých pravidelných pauz odpočinout a osvěžit mysl i sedavou prací namáhané tělo.

..velký efekt mohou mít někdy překvapivě prostá řešení.



Gabriela Böhmová - koučka, která podporuje lidi a týmy, které se rozhodly dělat velké věci. Pomáhá jim řídit sebe i druhé a vytvářet dobré vztahy.



20 účastníků



90 minut

PROCESNÍ ŘÍZENÍ aneb JARNÍ ÚKLID VE FIRMĚ

Někdy víme, že něco nefunguje, něco nás brzdí nebo sabotuje naši práci. Velmi často to bývají PROCESY, které nebyly dobře nastavené nebo na začátku fungovaly logicky a intuitivně, ale časem se logika ztrácí

..posvitte si na procesy!



Petra Šimonová - konzultantka a lektorka, profesionálka v oblasti procesního řízení s lidským přístupem



dle potřeby
klienta



dle potřeby

ČAS NA SEBE

ENERGIZUJÍCÍ LYMFOMASÁŽ

Cílem workshopu je naučit vás provádět si samostatně základní lymfomasáž. Ta pomáhá při jarní detoxikaci těla, zbavuje otoků, únavy, bolesti zad a kloubů. Je vhodná pro osoby se sedavých zaměstnáním i pro aktivní sportovce.



Mia Pavlů - lektorka, zkušená aromaterapeutka, masérka a profesionální zdravotnice, která poznatky "klasické" medicíny snoubí s moudrostí čínské a alternativní medicíny.



20 účastníků



120 minut

SÁM SOBĚ KOUČEM

Rozhodovat se samostatně, stanovovat priority a cíle, dotahovat úkoly, řídit sebe i druhé... to jsou náročné úkoly. Workshop vás seznámí s koučovacím principem, s jiným pohledem na problémy a jejich řešení. Vyzkoušíte si konkrétní koučovací techniku, díky níž se snadněji zorientujete v nepřehledných a nebo náročných situacích, v pracovním i osobním životě. Všichni někdy potřebujeme pomoc druhého.

..někdy však můžeme být sami sobě tím nejlepším koučem. Pojd'te se to začít učit.



Gabriela Böhmová - koučka a lektorka, která se cíleně věnuje klientům s různými potřebami. Objevené cesty a řešení využívá v nových kontextech.



20 účastníků



90 minut

SPOLEHNĚTE SE NA SVOU VIZÁŽ

Zima je pro pleť velmi náročné období, proto je důležité ji správně připravit na jaro. Čekají vás praktické rady zkušené kosmetičky a dostatečný prostor pro vaše dotazy. Když jsme spokojeni se svou vizáží, jsme vyrovnanější a sebevědomější. ..na jaře si vás více všimnou i ostatní.



Anna Pacáková -zkušená kosmetička, která si dala za cíl, pomoci nejen ženám, ale také mužům cítit se sebevědomě a spokojeně i díky své vizáží.



8 účastníků



60 minut

NADECHNĚTE NOVOU ENERGII JARA

Pomocí jednoduchých technik, dechových cviků a pohybového cvičení lektorka účastníkům ukáže cestu jak zklidnit mysl a uvolnit napětí v těle a nadechnout novou energii, která s jarem přichází.



Martina Chalupníková - fyzioterapeutka, která učí lidi uvědomovat si své tělo, aby bylo v dobré formě a nebolelo. Lektorka vědomého dýchání.



16 účastníků



60 minut

V MyRefresh pečujeme o potřeby zaměstnanců. Pokud zvažujete využít našich služeb poprvé, můžete se s námi seznámit třeba formou degustačních workshopů- Refresh Days.

Každý degustační workshop je připraven tak, aby účastníkům pomohl najít si vlastní cestu k lepšímu životu, uvědomit si, kde a jak začít.

Ač si to stále méně uvědomujeme, **naš život ovlivňuje příroda a její cykličnost**. Proto i Refresh Days reflektujeme čtyři roční období a obsah Refresh Days jim přizpůsobujeme.

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.

Degustační workshopy se změnovým potenciálem mohou posloužit jako analýza potřeb vašich zaměstnanců (SMYSLUPLNÁ PAUZA. SÁM SOBĚ KOUČEM)

Jarní Refresh doporučujeme obohatit o ochutnávku a povídání o potravinách vhodných k jarní očistě v provedení výživové poradkyně Míši Sedláčkové, známé z televizních pořadů Sama doma nebo Kouzelné bylinky.

Osvěžte zaměstnance, jejich pracovní výkon a radost z práce. My vám s tím rádi pomůžeme.

Tým MyRefresh