



Refresh your company wellbeing

PODZIMNÍ REFRESH 2018

PODZIM. Nový začátek roku, školního i výkonnostního.
Dny se krátí, ubývá světlo, teplo i energie v nás.
Tlak na výkon roste, v zaměstnání i doma.

Roste stres. Přibývají konflikty.

JAK SE PODPÓRIT V PRÁCI, ABY NÁM ENERGIE Z DOVOLENÉ
VYDRŽELA AŽ DO VÁNOC?



Objevte, čím podpořit růst a vzkvětání zaměstnanců.

www.myrefresh.cz

JAK OSVĚŽÍME VÁS A VAŠI FIRMU?

Prosperita vašich zaměstnanců je nezbytným předpokladem pro prosperitu firmy. Správná a systematická péče o sebe a své lidi podporuje loajalitu, angažovanost, vnitřní inovační potenciál a zvyšuje atraktivitu firmy.

NECHTE SVÉ LIDI, ABY DĚLALI EMPLOYER BRAND ZA VÁS.

VÝBĚR DEGUSTAČNÍCH WORKSHOPŮ PRO PODZIM 2018:

MENTÁLNÍ ZDRAVÍ	FYZICKÉ ZDRAVÍ	PÉČE O SEBE
<ul style="list-style-type: none">• JAK SE Z TOHO NEZBLÁZNIT• SÁM SOBĚ KOUČEM• MĚJTE ŠTÁVU! VYUŽIJTE OVOCE VAŠICH ÚSPĚCHŮ• JAK ZVLÁDAT STRES pomocí MINDFULNESS• ROZDÝCHEJTE STRES	<ul style="list-style-type: none">• ŽIDLE ZABIJÁK - SMSKOVÝ KRK - KARPÁLY• POHYB JAKO SOUČÁST SPOKOJENÉHO ŽIVOTA• ZÁKLADY SPRÁVNÉ STRAVY• VITALITA V PRÁCI• VYBĚHNI	<ul style="list-style-type: none">• 5 ELEMENTŮ PRO ŽIVOT PODLE TČM – PODZIM• PŘÍRODNÍ PROGRAMOVÁNÍ - praktická aromaterapie• SEBE-VĚDOMÁ VIZÁŽ• EXPRES MASÁŽ

Co od degustačního formátu můžete očekávat?

Účastník získá:

- ochutná a zažije si různé formy konkrétních technik, receptů, cviků, doporučení, které může začlenit do života již další den po workshopu.
- reflexi toho, co dělá, iniciaci změny a jistotu, že ví a může udělat první krok ke změně a ví, co po něm bude následovat.

MENTÁLNÍ ZDRAVÍ

JAK SE Z TOHO NEZBLÁZNIT

Workshop je určen nejen těm, kteří v poslední době pronesli: "Já se z toho vážně ...", ale i těm, kteří mají pocit, že je toho někdy na ně trochu moc a jsou ve stresu. Těm, kteří chtějí mít čas na sebe, na svou rodinu a zároveň se realizovat v práci.

Den má ještě stále 24 hodin a nelze do nich nacpat vše, co bychom si přáli, nebo by si přáli jiní. Je tedy načase vybírat a volit. Dozvíte se ryze praktické tipy, které vás naučí, aby věci sloužily nám a ne my jim. Kterak dělat vlastními silami jen to, co se vyplatí, neutopit se v moři povinností a úkolů Workshop je vhodnou prevencí syndromu vyhoření, jehož příčinou je chronický stres a nerovnováha mezi aktivitou a odpočinkem.



Gabriela Böhmová / Tereza Vacatová - lektorky, které podporují lidi a týmy, které se rozhodly dělat velké a zajímavé věci. Pomáhají jim vést sebe i druhé, žít v souladu se svými hodnotami a prožít život ve zdraví a pohodě.



A: 20 účastníků
B: 15 účastníků*



90 minut
120 minut

** pro úspěšné dosažení změn hraje velkou roli dostatečný prostor pro reflexi, aby si účastníci své potřeby zvědomili a našli jsme společně možnosti, kde začít.*

SÁM SOBĚ KOUČEM

Rozhodovat se samostatně, stanovovat priority a cíle, dotahovat úkoly, řídit sebe i druhé... to jsou náročné úkoly. Workshop vás seznámí s koučovací 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. Pojdte 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.
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

MĚJTE ŠTÁVU! VYUŽIJTE OVOCE VAŠICH ÚSPĚCHŮ

Workshop zaměřený na rozvoj emoční a mentální energie, na práci se silnými stránkami, zvýšením sebe-vědomí a na rozvoj dlouhodobě udržitelného výkonu. Pomáhá objevovat a rozvíjet to, co je v práci vaší srdeční záležitostí a podporovat vaši vnitřní energii – stav FLOW.



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



15 účastníků



90 minut

JAK ZVLÁDAT STRES pomocí MINDFULNESS (EN)

Mindfulness pomáhá redukovat stres a obavy, vylepšuje vztah k sobě samým i k lidem a světu okolo. Dělá náš život přítomnější a tím pádem spokojenější a šťastnější. Jde o populární metodu v hektickém korporátním prostředí k udržení dlouhodobé výkonnosti lidí.

Účastník získá představu o tom, jak může pro sebe mindfulness využít, vyzkouší si jednu z technik a může se lépe rozhodnout, zda se chce mindfulness více věnovat.



Marek Vich-zakladatel Mindfulness Club, propagátor všímavého a vědomého života.

nebo **Marcela Roflíková**-zakladatelka Českého mindfulness institutu. Baví ji experimentování s přítomnou myslí v různých oblastech života-v práci, při komunikaci s dětmi, ve vztazích, ve sportu i běžných činnostech.



30 účastníků



90 minut

ROZDÝCHEJTE STRES (EN)

Workshop je jednou z variant prevence a eliminace stresu. Účastníkům ukáže cestu jak zklidnit mysl a uvolnit napětí v těle prostřednictvím jednoduchých technik, dechových cviků a pohybového cvičení.



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



16 účastníků



60 minut

FYZICKÉ ZDRAVÍ

ŽIDLE ZABIJÁK - SMSKOVÝ KRK - KARPÁLY (EN)

Bolavá záda spolu se syndromem karpálního tunelu jsou nejčastějšími příčinami návštěv u lékaře a důvodem k pracovní neschopnosti. Stále častěji přibývají lidé s bolestmi hlavy a šíje. Víte, co to je syndrom smskového krku?

Trápí bolesti zad, šíje, hlavy a zápěstí vás i vaše kolegy? Naučte se, co udělat proto, abyste se mohli plně věnovat práci a, zábavě bez bolesti-korekcí stereotypů, automasáží a jednoduchými kompenzačními cvičeními.



Daniela Doubravová – zkušená fyzioterapeutka, které se specializuje se na pohybové stereotypy, které jdou k principům motoriky člověka.
nebo

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



A: 20 účastníků

B: 10 účastníků



90 minut

120 minut

*vč. Diagnostiky konkrétních potíží a návrhu řešení

POHYB JAKO SOUČÁST SPOKOJENÉHO ŽIVOTA (EN)

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? Jak najít motivaci k pohybu na podzim a v zimě? Jaký efekt má fyzická aktivita a hormony radosti na výkon v práci? Pohyb je prevencí civilizačních onemocnění a má též velký význam pro duševní a emoční pohodu a psychohygienu.



Jana Kyriakou-lektorka s 20ti letou zkušeností s výukou pohybu pro děti, mládež a dospělé. Zakladatelka BeWell institutu, který se zabývá holistickým přístupem ke zdravému a pohodovému životu.



20 účastníků



90 minut

ZÁKLADY SPRÁVNÉ STRAVY (EN)

Z úst renomovaného odborníka v oblasti holistické a přírodní medicíny se dozvíte, jaké potraviny je vhodné si vybírat a jak se správně stravovat nejen v období podzimu, abyste úspěšně předcházeli nemocem a měli dostatek energie nejen na práci.



David Frej-přední český odborník v oblasti holistické medicíny. Vychází z kombinace východní a západní medicíny, funkční medicíny zaměřené na úpravu metabolismu a odstranění zánětu, detoxikace, řešení potravinové intolerance a alergií. Je autorem řady odborných publikací, které se staly českými bestsellery.



50 účastníků



90 minut

VITALITA V PRÁCI

Workshop vám poskytne doporučení týkající se tří oblastí, které zásadním způsobem podporují energii: POHYB, STRAVA a PSYCHICKÁ POHODA. Zkušený lektor se jednoduchým a zábavným způsobem podělí o informace a zkušenosti z vlastní bohaté konzultantské a lektorské praxe a nabídne vám rady, jak během pracovní doby jednoduše podpořit svou energii, lépe odolávat pracovnímu vyčerpání a jak podpořit imunitu v období podzimu.



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



20 účastníků



90 minut

VYBĚHNI

Zažijte radost z běhu ve společnosti kolegů a zkušeného trenéra. Lektor vás naučí běhat bezpečně, abyste předešli úrazům, neúměrnému zatížení a běh si užívali nejen v danou chvíli. Poradí co a kdy před a po tréninku jíst, probere problematiku protažení, došlapu, dýchání a práce paží. Seznámí vás se specifiky běhu pro jednotlivá roční období a nastavením tréninku. V případě nepříznivého počasí lze workshop zrealizovat ve více teoretické verzi i ve vnitřních prostorách. Workshop je ve variantách, začátečníci, středně pokročilí a pokročilí.



Filip Peřinka -běžec, trenér reprezentace v karate a vodním pólu, fitness trenér, úspěšný triatlonista



20 účastníků



Začátečníci: 60-75 minut

Středně pokročilí: 90 min.

Pokročilí: 100-120 min.

PÉČE O SEBE

5 ELEMENTŮ PRO ŽIVOT PODLE TČM – PODZIM

Náš život je ročními obdobími ovlivňován. Když víme jak, můžeme to využít v osobním i pracovním životě. Probereme témata, která se vážou k podzimu a elementu kovu - nachlazení, únava, jak vydržet do Vánoc, a pak až do jara. Strava, lehké cviky, bylinky, esence, barvy pro rozhodování a spokojený život v rovnováze.



Petra Urbancová- fyzioterapeutka, která se zabývá komplexní péčí o své klienty z pohledu fyzioterapie i psychosomatiky. Propojuje principy západní a východní medicíny. Působila jako fyzioterapeutka mezinárodním zdravotnickém týmu pro člena královské rodiny v Saúdské Arábii.



20 účastníků



90 minut

PŘÍRODNÍ PROGRAMOVÁNÍ – PRAKTICKÁ AROMATERAPIE

Workshop vás seznámí s aromaterapií - působením přírodních vůní na náš organismus. Prostřednictvím vůní podpoříte sebepoznání, harmonizujete psychiku a zdraví, vztahy v týmu, spolupráci, předcházíte virovým onemocněním. Získáte tipy na vhodné vůně pro podzimní období.



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



20 účastníků



90 minut

SEBE-VĚDOMÁ VIZÁŽ

Věděli jste, že kůže je největším lidským orgánem? Přesto se pleť, především mezi muži, nedostává zasloužené pozornosti. Rozjasnit a opečovat pleť v podzimním období je příjemné povzbuzení nejen vaší vizáže. Věnujte čas své pleti, ona vám věnuje sebevědomí. Budete se tak lépe cítit nejen při veřejném vystupování a prezentacích.

..protože vzhled opravdu dělá první dojem!



Anna Pacáková - zkušená konzultantka celostní kosmetické péče, vás provede pravidly pečování o pleť. Určeno pro všechny, muže i ženy, kteří se chtějí cítit i vypadat dobře.



15 účastníků



60 minut

EXPRES MASÁŽ

Vysoce efektivní masáž šíje, předloktí a dlaní. Efekt masáže pocítíte okamžitě. Přináší rychlé osvěžení, Uvolňuje ztuhlé svalstvo, zvyšuje koncentraci, motivaci, efektivitu práce a invenční myšlení.

Masáž probíhá přes oděv a je prováděna speciálně vyškolenými maséry.



Kapacita 1 maséra:
10 osob/120 minut



10 minut/os.

pozn. EN - verze v anglickém jazyce je k dispozici, za příplatek 1000Kč/ws

PROČ BYSTE TO MĚLI S NÁMI ZKUSIT?

- V době plné změn a očekávání často **zapomínáme na sebe**, nevnímáme naše potřeby a tak **nevnímáme ani potřeby druhých lidí – kolegů, zákazníků, obchodních partnerů či rodinných příslušníků**.
- **Unikum** MyRefresh spočívá v tom, že **umíme pomoci potřeby zvědomovat a naplňovat**. Díky **spektru lektorů a expertů z různých oborů** můžeme zjišťovat skutečné potřeby účastníků.
- Z workshopu vám můžeme **dát zpětnou vazbu**, která mívá pro **klienty obrovskou hodnotu**. Nemáme potřebu podsouvat vám potřeby, na které máme řešení. Stejně tak nepodsouváme řešení, ale **podporujeme účastníky**, aby si sami přišli na to, co funguje právě jim či jejich týmu.
- Jako **sociální podnik** máme za cíl investovat část zisku do podpory celospolečenských sociálních změn.

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.

Váš Refresh Day si můžete poskládat dle vašich potřeb – zaměřit se na tělo, na tým, na podporu mentálního zdraví. Můžeme např udělat celodenní akci zaměřenou na výživu v práci spojenou s teambuildingem, paralelně doplněnou masážemi a následovanou konzultacemi a doporučeními jak a co můžete ve firmě udělat, aby vám strava dávala potřebnou energii.

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 (HOŘET, ALE NEVYHOŘET, SÁM SOBĚ KOUČEM)

Pokud máte zájem o další témata podporující wellbeing zaměstnanců, rádi vám představíme, čím vám můžeme prospět.

Cena uvedených workshopů zahrnuje dopravu v rámci Prahy.

Objednávku Podzimních Refresh Days či jednotlivých workshopů doporučujeme provést 6 týdnů před plánovaným datem realizace z důvodu garance termínu lektorem.

Osvěžení mysli i těla vašich zaměstnanců garantuje:

Michaela Skalníková

Chief Refresher

Tel. 605 153 890

Email: michaela.skalnikova@myrefresh.cz