

DBAM O SIEBIE DBAM O INNYCH

OFERTA WEBINARÓW I WARSZTATÓW



THE WELLNESS[®]
INSTITUTE



Wellbeing na co dzień

- Jakie są fakty i mity dotyczące dobrostanu?
- Jak dbać o siebie i w jakich obszarach warto to robić?
- Jaki jest przepis na szczęście w różnych krajach?
- Jak radzić sobie z emocjami, stresem i niepokojem?
- Jak utrzymać wzajemną życzliwość, wsparcie i poczucie wspólnoty?

Jak zachować balans w hybrydowym świecie?

- Jak wyjść z pracy będąc w domu?
- Jak sprawnie przełączać się między trybami bycia i działania?
- Jak wykorzystać rytuały dla lepszego balansu?
- Jak skutecznie się rozpędzić, a jak zwolnić?



Digital wellbeing

- Jakie są aktualne wyzwania świata cyfrowego?
- Jaki mają wpływ na nasz dobrostan?
- Jak zadbać o swój digital wellbeing?
- Jak kształtować zdrowe nawyki, łącząc światy online i offline?

Jak utrzymywać pozytywne nastawienie?

- Jak pielęgnować pozytywne nastawienie?
- Jak nasze myśli i przekonania wpływają na dobrostan?
- Czy istnieją dobre i złe emocje?
- Dlaczego warto skupić się na swoich mocnych stronach?
- Jak świadomie wywoływać pozytywne emocje?



Sztuka doceniania

- 7 sposobów na rozwijanie kompetencji doceniania.
- Jak wprowadzać język doceniania i pozytywnego feedbacku?
- Jak budować wspierające relacje?
- Jak dostrzegać w sobie pozytywne aspekty (za co doceniam siebie)?
- Jak tworzyć kulturę doceniania i wdzięczności?

Jak wytrwać w swoich postanowieniach noworocznych?

- Jak wyznaczać cele dobrostanowe, które uda się zrealizować?
- Jak wygląda proces zmiany?
- Jakie są czynniki sukcesu, bariery i mechanizmy obronne?
- Jak się przygotować, by stawić czoła barierom?
- Jak zbudować system wsparcia, by mogło się udać?



Mikro-odpoczynek zamiast kawy

- Co to jest mikro-odpoczynek i jakie są jego zalety?
- Kiedy i jak stosować szybką regenerację sił w 1, 3, 5 min?
- Co stopy mają wspólnego z wyciszeniem i jaki jest związek balonów z myślami?
- Jak szybko przywrócić jasny i przejrzysty umysł?



Jak jest rola wzajemnego wsparcia w budowaniu dobrostanu?

- Jak relacje wpływają na nasz dobrostan?
- Jakie są kluczowe postawy i zachowania ludzi odpornych psychicznie?
- Jak zwiększać wsparcie przyjaciół, współpracowników i rodziny?
- Jak zapobiegać izolacji i samotności?
- Jak wykorzystać potencjał zespołów i wsparcia w parach (buddy system) w utrzymaniu dobrostanu?



Jak dbać o wellbeing w domu?

- Jak angażować domowników w dobrostan?
- Jak skutecznie wspierać się wzajemnie w realizacji celów dobrostanowych?
- Jak komunikować swoje potrzeby i radzić sobie ze złością?
- Dlaczego warto tworzyć kulturę dobrostanu w domu?

Jak zadbać o swój poziom energii?

- Jak nawigować po rytmach dobowych, by mieć dużo energii?
- Jakim typem jesteś - delfinem, lwem, niedźwiedziem czy wilkiem?
- Jak planować pracę z uwzględnieniem swojego chronotypu?
- Co można zyskać stosując techniki mikro-odpoczynku?
- Czy warto stosować drzemki?



Zapraszamy do kontaktu:
e.stelmasiak@wellnessinstitute.pl
www.wellnessinstitute.pl