



PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

KATALOG PROGRAMOV

Skupaj na poti do bolj zdravega,
produktivnega in harmoničnega
delovnega okolja.

KONTAKT:

info@promocija-zdravja.eu

+386 70 730 166

www.promocija-zdravja.eu

Zdravje zaposlenih vpliva na uspeh podjetja

Zakaj vlagati v promocijo zdravja na delovnem mestu?

Zdravje je temelj dobrega, uspešnega življenja in dela, tako za posameznika kot za podjetje. Kronične bolezni pomembno vplivajo na kakovost življenja ter posledično na ustvarjalnost in delovno storilnost, mnoge med njimi pa je mogoče preprečiti ali vsaj omiliti z zdravim življenjskim slogom – z boljšimi prehranjevalnimi navadami, več gibanja in učinkovitejšim obvladovanjem stresa.

Zdravi in zadovoljni zaposleni, ki delajo v spodbudnem delovnem okolju, so bolj produktivni in bolj ustvarjalni, imajo boljše medsebojne odnose, redkeje zbolijo, običajno so bolj zavzeti za delo in ostajajo zvesti podjetju. S svojim pozitivnim odnosom do dela prispevajo tudi k boljšemu ugledu organizacije, kar se odraža v številnih koristih za podjetje, tudi finančnih.

2,5€ – 4,8€

donosa za vsak evro, vložen v promocijo zdravja na delovnem mestu,
zaradi manjših stroškov izostajanja od dela.

Prepoznate katerega od izzivov?

✓ Se soočate z izzivi izgorelosti ali nizke motivacije zaposlenih?

✓ Imate visok delež bolniških odsotnosti, povezanih z bolečinami v hrbtu, s kostno-mišičnimi obolenji ali stresom?

✓ Želite ustvariti delovno okolje, kjer so zaposleni bolj zdravi, motivirani in produktivni?

Če ste na vsaj eno vprašanje odgovorili z DA, vam lahko pomagamo.

Skupaj s priznano slovensko trenerko in strokovnjakinjo **Manuelo Pendl** vam pomagamo oblikovati in izvajati učinkovite programe promocije zdravja na delovnem mestu, prilagojene ciljem, željam in potrebam vaših zaposlenih.



PROMOCIJA
ZDRAVJA

ZDRAVI ZAPOSLENI. USPEŠNO PODJETJE.

Več energije. Več fokusa. Manj odsotnosti.

Z našimi praktičnimi delavnicami in programi za promocijo zdravja na delovnem mestu ustvarjamo kulturo dobrega počutja, ki prinaša rezultate – v dobro zaposlenih in podjetja.

KLJUČNE KORISTI



VEČ ENERGIJE in vitalnosti

Zmanjšanje utrujenosti
in več vsakodnevne
vitalnosti.



BOLJŠA OSREDOTOČENOST

Jasnejši fokus,
boljša učinkovitost
pri delu.



MANJ ODSOTNOSTI

Krepitev odpornosti,
manj stresa in
boljše počutje.



BOLJŠI ODNOSI IN TIMSKO SODELOVANJE

Povezano in motivirano
delovno okolje.



NIŽJI STROŠKI IN VIŠJA KONKURENČNOST

Zdravo delovno okolje
se obrestuje.

“

Ko skrbimo za
zdravje zaposlenih,
skrbimo za
prihodnost podjetja.



KAJ UDELEŽENCI PRIDOBIJO?

- praktična znanja in orodja za vsakodnevno uporabo
- več energije in boljše počutje pri delu
- učinkovite tehnike za zmanjšanje stresa
- motivacijo in navdih za trajnostne spremembe



KAJ PRIDOBI PODJETJE?

- bolj zdrave, vitalne in zavzete zaposlene
- večjo produktivnost in učinkovitost
- manj bolniških odsotnosti
- boljše odnose in pozitivno delovno klimo
- dolgoročno nižje stroške in višjo konkurenčnost



KAKO POTEKA IZVEDBA?

- interaktivna in praktična delavnica
- kombinacija predavanja, vaj in izmenjave izkušenj
- prilagojeno vašim potrebam in delovnemu okolju
- izvedba v vaših prostorih ali online
- trajanje po dogovoru, 2–6 pedagoških ur

PODROČJA DELAVNIC



AKTIVNI ODMORI
učinkovito prekinjanje
sedečega dela



BRAINFIT
zmanjšanje psiho-fizične
utrujenosti



**SKRB ZA ZDRAVO
HRBTENICO**
manj bolečin več gibljivosti



PREHRANA ZA FOKUS
boljša koncentracija
in trajna energija



**ŽENSKO ZDRAVJE
IN VITALNOST**
ravnovesje, energija,
samozavest



STRES & ODPORNOST
tehnike za mirnejše
in bolj zdravo delo



**TEAM BUILDINGI &
DNEVI ZDRAVJA**

O IZVAJALKI

Manuela Pendl



Promotorka zdravja, osebna trenerka, Health & Nutrition Coach in Life Coach z več kot 35-letnimi izkušnjami na področju gibanja, prehrane, vitalnosti in psihofizične podpore odraslim osebam. Avtorica več kot 500 člankov in več knjig o zdravem aktivnem življenju. Specializirana za oblikovanje in izvajanje celostnih programov za promocijo zdravja na delovnem mestu.

POVPRAŠAJTE ZA PONUDBO

Z veseljem pripravimo program, predavanje, delavnico ali team building, prilagojen vašim željam, ciljem in potrebam.



www.promocija-zdravja.eu



info@promocija-zdravja.eu



070 730 166



Kazalo

Zdravje zaposlenih vpliva na uspeh podjetja	2
O izvajalki: Kdo je Manuela Pendl ?	5

Pregled programov v katalogu

Nabor najpogostejše izvajanih predavanj in delavnic, samostojno ali v okviru projektov kot so ASI+ idr. ali vsebin za Team building, Dan zdravja, Športne igre, ... :

PREDAVANJA IN DELAVNICE

BrainFit za zmanjšanje psiho-fizične utrujenosti	6
Aktivni odmori za učinkovito prekinjanje sedečega dela	8
Skrb za zdravo hrbtenico	10
S prehrano do boljšega fokusa in produktivnosti	12
Hitre zdrave malice	14
Žensko zdravje po 40. letu	16
Ženska vitalnost v sodobnem tempu	18
Žensko zdravje in stres	20
Zdravi in vitalni na delu – Sedem zakonov dobrega zdravja in vitalnosti	22

TEAM BUILDINGI IN DRUGI PROGRAMI

Team buildingi	24
Dnevi zdravja	25
Motivacijska predavanja	26
Druge vsebine, ki jih izvajamo	27

Povabilo k sodelovanju in kontakt	28
---	----

O izvajalki

Manuela Pendl

*Svetovalka za promocijo zdravja na delovnem mestu ·
Health & Nutrition Coach · Life Coach · Osebna trenerka*



Manuela Pendl je priznana slovenska trenerka in strokovnjakinja za zdrav, aktiven in uravnotežen življenjski slog. Že več kot 35 let vodi skupinske in individualne vadbe ter ustvarja celostne programe, ki povezujejo gibanje, prehrano, obvladovanje stresa in osebno rast.

Je certificirana Health & Nutrition Coach, Life Coach in svetovalka za promocijo zdravja na delovnem mestu z večletnimi izkušnjami pri izvajanju programov za podjetja in posameznike.

Je tudi avtorica več kot 500 člankov in več knjig o zdravem aktivnem življenju. Njene izkušnje pa segajo od vodenja televizijskih oddaj do predavanj, delavnic in svetovanja podjetjem po vsej Sloveniji.

*“Zdravje je naša največja dragocenost,
naša največja odgovornost in hkrati naša največja moč.
Če si ne bomo vzeli časa zase in za svoje zdravje,
bo čas vzel naše zdravje.”*

Nekaj naročnikov, s katerimi smo do zdaj že sodelovali:

- Štajerska gospodarska zbornica · Zavod RS za zaposlovanje, OS Maribor ·
- ZUDV Dornava · Srednja ekonomska šola in gimnazija Maribor · Tosama d.o.o. ·
- Polident d.o.o. · Ferenda d.o.o. · Inlesk d.o.o. · Indoma d.o.o. · Beti d.o.o. ·
- Forum Media d.o.o. · Logos izobraževalni center & IT Melona · DEM d.o.o. ·
- Coachng akademija · Ljudska univerza Ptuj · RRA za Podravje, Maribor ·
- Intera d.o.o. · Zavod Dress for Success · Javna agencija za železniški promet RS · ...

DELAVNICA

BrainFit za zmanjšanje psihofizične utrujenosti

Enostavne vaje za boljši fokus, koncentracijo in mentalno jasnost

- Umiri um – Izboljšaj fokus – Povrni energijo -

V času nenehne dosegljivosti, preobilice informacij in hitrega tempa dela so naši možgani pod stalno obremenjenostjo. To vodi v kroničen stres, upad koncentracije, napetosti v telesu, pa tudi v občutek, da "glava ne zmore več" in nenazadnje v izgorelost.

Na delavnici **BrainFit** se poveže teorija o vplivu stresa na telo in osredotočenost s praktičnimi vajami. Udeleženci spoznajo preproste tehnike gibanja, dihanja in usmerjanja pozornosti, s katerimi umirijo živčni sistem, obnovijo mentalno jasnost in fokus – brez opreme, kjerkoli in kadarkoli, v pisarni, doma ali na poti.

CILJI DELAVNICE

- razumeti vpliv stresa na fokus in mentalno jasnost
- prepoznati znake preobremenjenosti in mentalne utrujenosti
- spoznati vaje in tehnike za umirjanje uma in telesa
- osvojiti vaje za obnovitev fokusa in si oblikovati svojo BrainFit mini rutino

KORISTI ZA PODJETJE

- več energije, fokusa in koncentracije zaposlenih
- boljše obvladovanje stresa, manj izgorelosti
- manj bolniške odsotnosti zaradi psiho-fizičnih obremenitev
- večja delovna učinkovitost, storilnost in povezanost v ekipi

TRAJANJE

po dogovoru,
2–6 pedagoških ur

NAČIN IZVEDBE

- v živo pri naročniku ali na drugi dogovorjeni lokaciji
- teorija in praktično izvajanje vaj
- pisno gradivo za udeležence

KOMU JE NAMENJENA?

Podjetjem, ki pri zaposlenih želijo zmanjšati posledice stresa, jih psiho-fizično razbremeniti ter spodbuditi več vitalnosti, zbranosti in dobrega počutja pri delu

Kako umiriti preobremenjene možgane s praktičnimi tehnikami za več fokusa, manj stresa in boljše delovanje v vsakodnevnem tempu?

Vsebina:

Kaj se dogaja v možganih pod stresom?

- preobremenjenost, adrenalni odziv, motnje fokusa in čustvena napetost
- vloga adrenalina, kortizola in dopamina
- kaj pomeni "kognitivni šum" in zakaj nas duši večopravilnost?
- zakaj ni problem "premalo časa", temveč "preveč dražljajev"?
- vpliv kortizola in digitalne stimulacije na pozornost, spomin in spanec

Umetnost umirjanja: Kaj res deluje?

- vagusni živec in parasimpatični živčni sistem
- učinek dihanja, gibanja in zavedanja
- BrainFit vaje za fokus in umirjenost
- dihalne tehnike za pomiritev živčnega sistema

Praktične vaje za vsak dan

- gibalne vaje, ki "zbudijo" preobremenjene možgane
- mikro premiki za več energije, fokus in mentalno jasnost med delom
- tehnike za sprostitve napetosti in umiritev misli

Mini reset rutine

- ideje za BrainFit "mentalne pavze" med delom, pred sestanki, ...

BrainFit v vsakdanu

- praktični napotki za umiritev misli, razbremenitev glave in povrnitev fokusa
- "Brain Reset" v 5 minutah – kombinacija dihanja, gibanja in pozornosti
- osebni akcijski načrt: vsak udeleženec si oblikuje svoje "BrainFit minute"

* vsebina se prilagodi glede na časovno trajanje delavnice

*"Že nekaj minut zavestnega dihanja, gibanja in pozornosti
spremeni naše počutje in osredotočenost."*

– Manuela Pendl

Vas zanima delavnica **"BrainFit"**?
Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu
ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



DELAVNICA

Aktivni odmori za učinkovito prekinjanje sedečega dela

Vaje za zmanjšanje utrujenosti, izboljšanje drže in več energije

– Več energije – Manj napetosti – Boljši fokus pri delu –

Sedeče delo in dolgotrajno delo za računalnikom sodita med največje izzive sodobnega delovnega okolja. Posledice se kažejo kot napetosti predvsem v vratu, ramenih in hrbtu ter upad koncentracije.

Delavnica **Aktivni odmori** poveže teorijo o vplivu sedenja na telo s praktičnim izvajanjem enostavnih razteznih, sprostitvenih in aktivacijskih vaj, primernih zlasti za pisarniško okolje – brez posebne opreme. Udeleženci na sproščen način spoznajo, kako s kratkimi odmori zmanjšamo utrujenost, izboljšamo telesno držo in ponovno zaženemo energijo telesa.

CILJI DELAVNICE

- ozavestiti posledice dolgotrajnega sedenja in statične drže
- naučiti se pravilne telesne drže, dihanja in osnov ergonomije
- praktično pokazati vaje za raztezanje, sprostitve in aktivacijo telesa
- spodbuditi kulturo rednih aktivnih odmorov pri delu

KORISTI ZA PODJETJE

- takojšnja sprostitev napetosti in utrujenosti
- dolgoročno manj bolečin zaradi sedečega dela
- manj bolniške odsotnosti zaradi mišično-skeletnih težav
- več energije, koncentracije in produktivnosti

TRAJANJE

po dogovoru,
2–6 pedagoških ur

NAČIN IZVEDBE

- v živo pri naročniku ali na drugi dogovorjeni lokaciji
- teorija in praktično izvajanje vaj
- pisno gradivo za udeležence

KOMU JE NAMENJENA?

Podjetjem, ki pri zaposlenih želijo zmanjšati posledice dolgotrajnega sedenja, jih razbremeniti ter spodbuditi več vitalnosti, zbranosti in dobrega počutja v delovnem dnevu

*Kolikokrat si med delom resnično vzamemo čas,
da se premaknemo, zadihamo in razbremenimo telo?*

Vsebina:

Teoretični del:

Sedeče delo in njegove posledice za telo in energijo

- Kako dolgotrajno sedenje vpliva na mišice, hrbtenico, krvni obtok in energijo?
- Najpogostejše težave, povezane s sedečim delom
- Pomembnost aktivnih prekinitev med delom in njihov vpliv na produktivnost

Praktični del:

Aktivni odmor v praksi – vaje za najbolj obremenjena področja

- vaje za oči, vrat, ramena in hrbtenico
- sprostitve rok in zapestij
- aktivacija nog, zadnjice in trupa

Reset za um

- dihalne vaje tehnike za sprostitve in lažje delo
- kratki mentalni odmori za povrnitev energije in osredotočenosti

Osebni načrt aktivnih odmorov

- Vsak udeleženec si oblikuje svojo 3-minutno rutino za vsak delovni dan

* vsebina se prilagodi glede na časovno trajanje delavnice

“Z rednimi in večkratnimi mikro premiki telesa vplivamo tudi na svoj um ter ga ohranjamo jasnega in osredotočenega.”

— Manuela Pendl

Vas zanima delavnica “ **Aktivni odmori** ”?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu

ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



DELAVNICA

Skrb za zdravo hrbtenico

Kako z majhnimi spremembami ohraniti gibljivo, močno in čim bolj zdravo hrbtenico ne glede na starost?

- Manj bolečin v hrbtu – Boljša telesna drža – Več energije -

Bolečine v hrbtu sodijo med najpogostejše vzroke bolniške odsotnosti. Sedeče delo, upadanje mišične mase in več stresa dodatno obremenijo hrbtenico, vrat in ramena.

Na delavnici **Skrb za zdravo hrbtenico** udeleženci na sproščen in zelo praktičen način spoznajo, kako vsakodnevno bolje skrbeti za zdravo hrbtenico ter kako z rednimi enostavnimi vajami in raztezanjem razbremeniti telo, zmanjšati bolečine in napetosti, izboljšati držo, počutje in osredotočenost – brez posebne opreme.

CILJI DELAVNICE

- razumeti ključne vzroke napetosti in bolečin v hrbtu
- naučiti se pravilne drže, dihanja in osnov ergonomije
- osvojiti vaje za razbremenitev in krepitev hrbtenice
- zmanjšati napetosti in togost v hrbtu, vratu in ramenih

KORISTI ZA PODJETJE

- takojšnja sprostitev napetosti pri udeležencih
- dolgoročno manj bolečin, povezanih s sedečim delom
- manj bolniške odsotnosti zaradi mišično-skeletnih težav
- boljše počutje, osredotočenost in delovna storilnost

TRAJANJE

po dogovoru,
2–6 pedagoških ur

NAČIN IZVEDBE

- v živo pri naročniku ali na drugi dogovorjeni lokaciji
- teorija in praktično izvajanje vaj
- pisno gradivo za udeležence

KOMU JE NAMENJENA?

Podjetjem, ki želijo zaposlenim pomagati zmanjšati napetosti v vratu, ramenih in hrbtu, izboljšati gibljivost, stabilnost in telesno držo ter spodbuditi več vitalnosti, zbranosti in dobrega počutja v delovnem dnevu

Kolikokrat na dan si resnično vzamemo čas, da se ustavimo, se zavestno premaknemo, zadihamo in razbremenimo hrbtenico?

Vsebina:

1. Skrb zase in za zdravje pri delu – Zakaj pride do bolečin?

- vpliv sedenja, ponavljajočih gibov, stoje in obremenitev na napetosti v hrbtu, ramenih, nogah in sklepih
- pomen pravilne drže in varnejših navad
- ključne spremembe po 40. letu ter njihov vpliv na hrbtenico in sklepe
- kako stres, hormoni in sodoben način življenja vplivajo na napetosti v hrbtu

2. Pravilna telesna drža in ergonomija

- zdrava, nevtralna telesna drža
- optimalna nastavitev delovnega mesta

3. Gibanje kot preventiva: Vaje za gibljivo hrbtenico

- praktičen prikaz razteznih in stabilizacijskih vaj za vrat, ramena in hrbet
- vaje za moč, ravnotežje in sprostitev
- kratki aktivni odmori za več gibljivosti in manj utrujenosti

4. Vloga prehrane in hidracije

- Kako prehrana in hidracija vplivata na sklepe in vezivna tkiva?
- Primeri dobrih prehranskih izbir in navad

5. Počitek in regeneracija

- pomen kakovostnega spanca in počitka za obnovo telesa

6. Male navade, velika razlika

Zdrav življenjski slog tudi doma/ Praktične rešitve za vsak dan

- konkretni koraki za vsakdanjo uporabo in mini osebni načrt

* vsebina se prilagodi glede na časovno trajanje delavnice

*“Stari smo toliko,
kot je gibljiva naša hrbtenica.”*

— Joseph Pilates

Vas zanima delavnica **“Skrb za zdravo hrbtenico”**?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu

ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



PREDAVANJE / DELAVNICA

S prehrano do boljšega fokusa in produktivnosti

Kako s prehranskimi izbiri in navadami izboljšati energijo, zbranost ter delovno učinkovitost in storilnost?

– Stabilnejša energija – Manj utrujenosti – Boljša osredotočenost –

Prehrana ima neposreden vpliv na energijo, počutje in sposobnost koncentracije. Kljub temu pa mnogi zaposleni svoj delovni dan začnejo brez pravega obroka, preskakujejo malice ali pogosto posegajo po sladkarijah in kavi, kar povzroča energijske padce, utrujenost in slabšo osredotočenost.

Udeleženci na predavanju/delavnici **S prehrano do boljšega fokusa in produktivnosti** spoznajo, kako prehranske navade in katera živila podpirajo delovanje telesa in možganov, ter dobijo konkretne ideje za uravnotežene enostavne obroke v službi in doma.

CILJI PREDAVANJA/ DELAVNICE

- razumeti vpliv prehrane na kognitivne sposobnosti in storilnost
- prepoznati napake pri prehranjevanju, ki povzročajo padce energije
- osvojiti načela uravnotežene prehrane za stabilen fokus
- pridobiti ideje za hitre, hranljive obroke in malice

KORISTI ZA PODJETJE

- več energije, fokusa in učinkovitosti zaposlenih
- manj popoldanske utrujenosti in nihanja delovnega ritma
- boljše prehranske navade z dolgoročnim vplivom na zdravje
- zmanjšanje bolniške odsotnosti in večja produktivnost

TRAJANJE

po dogovoru,
3–6 pedagoških ur

NAČIN IZVEDBE

- v živo pri naročniku ali na drugi dogovorjeni lokaciji
- teorija, primeri, pogovor
- pisno gradivo za udeležence

KOMU JE NAMENJENA?

Podjetjem, ki želijo zaposlenim pomagati spoznati zdravo prehranjevanje, izboljšati fokus, energijo in produktivnost pri delu ter spodbuditi več vitalnosti, in dobrega počutja pri delu

Kako naša prehrana vpliva na našo delovno zmogljivost in počutje?

Vsebina:

1. Povezava med prehrano, možgani in produktivnostjo

- Kako prehrana vpliva na spomin razpoloženje in odločanje?
- Katere kombinacije živil dvignejo energijo in fokus, katere povzročijo upad?

2. Uravnotežena prehrana in načrtovanje obrokov

- Preproste smernice za uravnotežene obroke doma in na delovnem mestu
- Kako sestaviti hranljive obroke, ki resnično "nahranijo" telo in možgane?

3. Prehrana in stres: kako ohraniti fokus tudi v napornih dnevih?

- Vpliv stresa na telo in možgane
- Katera hrana in navade podpirajo umirjenost in osredotočenost?

4. Lokalna superživila – zakladnica zdravja na doseg roke

- Prednosti lokalnih superživil za več energije in boljše počutje
- Katera so slovenska živila, ki izboljšujejo koncentracijo in razpoloženje?

5. Hidracija za mentalno jasnost

- Voda je ključna za delovanje telesa in možganov
- Zakaj že blaga dehidracija zmanjša zbranost – in kako to preprečiti?

6. Hitri zdravi obroki na delovnem mestu

- Konkretni ideje za hitre, hranljive in preproste obroke

* vsebina se prilagodi glede na časovno trajanje delavnice

“Že ena preprosta sprememba v naši prehrani vpliva na naše počutje, fokus, energijo in produktivnost.”

— Manuela Pendl

Vas zanima program **“S prehrano do boljšega fokusa in produktivnosti”**?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu
ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



KULINARIČNA DELAVNICA / TEAM BUILDING / DAN ZDRAVJA

Hitre zdrave malice

Enostavne ideje in recepti za več energije in bistrejši um

- Boljše prehranske izbire – Manj nihanja energije – Več dobrega počutje -

Zdrave uravnotežene malice niso samo hrana za telo, pač pa tudi gorivo za možgane.

Na delavnici udeleženci na praktičen, sproščen in zabaven način spoznajo, kako pripraviti hitre, okusne in hranljive obroke/malice brez kuhanja, ki podpirajo energijo, fokus in dobro razpoloženje skozi dan. Udeleženci po prejetih receptih pripravijo različne prigrizke, ki jih na koncu tudi vse poskusijo, degustirajo.

CILJI DELAVNICE

- ozavestiti vpliv prehrane na energijo in koncentracijo
- spoznati preproste ideje za pripravo malic brez kuhanja
- naučiti se izbirati živila, ki podpirajo delovanje telesa in bistrino uma
- spodbuditi kulturo zdrave prehrane v delovnem okolju

KORISTI ZA PODJETJE

- več energije, fokusa in dobrega počutja zaposlenih
- manj popoldanske utrujenosti, nihanja energije in padcev koncentracije
- večja povezanost in motivacija v ekipi (*idealno za team building, dan zdravja*)
- podoba podjetja kot sodobnega, skrbnega delodajalca

TRAJANJE

Po dogovoru, glede na število udeležencev
3–6 pedagoških ur

NAČIN IZVEDBE

- v živo na dogovorjeni lokaciji
- brez kuhanja, z degustacijo ob koncu delavnice
- samostojna delavnica ali team building, dan zdravja
- pisno gradivo za udeležence

KOMU JE NAMENJENA?

Podjetjem, ki želijo zaposlene spoznati s pripravo zdravih obrokov ter jim pomagati izboljšati fokus, energijo in produktivnost pri delu pa tudi spodbuditi več vitalnosti, zbranosti in dobrega počutja v delovnem dnevu

*Kako si hitro in enostavno pripraviti
bolj zdrave in hranljive obroke?*

Vsebina:

Zakaj so (zdrave)malice pomembne?

- Vpliv prehrane na energijo, koncentracijo in produktivnost čez dan

Kombiniranje živil

- Kako pripraviti obrok, ki je hranilen, nasiten in hkrati lahek?

Ideje za shranjevanje

- Praktični nasveti za pakiranje in pripravo malic vnaprej

Skupna priprava receptov

- Udeleženci v skupinah pripravijo več vrst zdravih malic brez kuhanja

Degustacija in izmenjava idej

- Sproščen zaključek delavnice ob skupnem pokušanju pripravljenih jedi.

** recepti se prilagodijo glede na želje in posebnosti udeležencev*

*“Naša prehrana dokazano vpliva na energijo,
zbranost in delovno učinkovitost.”*

— Manuela Pendl

Vas zanima delavnica “**Hitre zdrave malice**”?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu

ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



PREDAVANJE / DELAVNICA

Žensko zdravje po 40. letu

Ključni izzivi in kako se z njimi spopasti?

- Več energije – Boljši fokus – Manj stresa – Več ravnovesja -

Po 40. letu se telo in energija žensk začnejo spreminjati – hormonska nihanja, stres, slabši spanec, upad energije in počasnejša obnova vplivajo na zdravje in učinkovitost pri delu.

Na predavanju/delavnici udeleženke spoznajo praktične rešitve s področja prehrane, gibanja in obvladovanja stresa, za **več vitalnosti, notranjega ravnovesja in delovne učinkovitosti**, ki jih lahko uvedejo že naslednji dan – v službi ali doma.

CILJI PREDAVANJA/ DELAVNICE

- ozavestiti ključne fizične in psihične spremembe po 40. letu
- razumeti vpliv hormonov, stresa, prehrane in spanja na energijo
- spoznati praktične tehnike za obvladovanje stresa in izgorelosti
- spodbuditi žensko k aktivni skrbi za lastno zdravje

KORISTI ZA PODJETJE

- manj absentizma in bolniške odsotnosti
- boljša organizacijska klima in razumevanje sodelavk v zrelejših letih
- več energije, fokusa in zavzetosti zaposlenih
- pozitivna podoba podjetja, ki podpira zdravje zaposlenih

TRAJANJE

Po dogovoru,
3–6 pedagoških ur

NAČIN IZVEDBE

- v živo pri naročniku ali na drugi dogovorjeni lokaciji
- interaktivno, z elementi samorefleksije in vajami
- pisno gradivo za udeležence

KOMU JE NAMENJENA?

Podjetjem, ki želijo svojim zaposlenim ženskam pomagati krepiti in ohranjati zdravje in vitalnost, izboljšati fokus, energijo in produktivnost pri delu

*Kako naj ženska v sodobnem tempu
čim bolje (po)skrbi zase, za svoje zdravje in vitalnost?*

Vsebina:

1. Fiziološke spremembe in hormonsko ravnovesje po 40. letu

- spremembe v telesu in ključni izzivi – prepoznavanje neravnovesja
- hormoni in metabolizem – kako jih bolje obvladovati?

2. Energija, stres in spanec

- vpliv stresa na žensko telo
- Kako prepoznati "rdeče luči"?
- tehnike dihanja, sproščanja in umirjanje živčnega sistema

3. Prehrana in prehranske navade za energijo in fokus

- najpogostejše napake
- kako s hrano stabilizirati krvni sladkor in hormone za manj utrujenosti?
- ideje za zdrave obroke

4. Gibanje, prilagojeno telesu ženske po 40.letu

- Zakaj telo po 40. letu potrebuje drugačen pristop h gibanju?
- Enostavne vaje za več energije in manj utrujenosti

5. Spanec in počitek

- Pomen kakovostnega spanca in počitka na regeneracijo
- Kakšne so posledice potiskanje utrujenosti na stran?

6. Prenos v prakso

- Kako oblikovati dnevne mini navade za več miru, jasnosti in stabilne energije?
- Pomen in moč vsakodnevne skrbi zase

* vsebina se prilagodi glede na časovno trajanje delavnice

"Z boljšim razumevanjem svojega telesa, hormonov, prehrane, gibanja in obvladovanja stresa lahko ženske že z majhnimi spremembami izboljšamo svoje počutje, fokus in produktivnost ter preprečimo izgorelost."

— Manuela Pendl

Vas zanima program **"Žensko zdravje po 40.letu"**?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu

ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



PREDAVANJE

Ženska vitalnost v sodobnem tempu

Zdravje, energija in ravnoesje: kako (po)skrbeti zase?

- Prehrana – Gibanje – Obvladovanje stresa – Odnosi – Regeneracija -

Sodoben tempo od žensk zahteva konstantno prilagodljivost, odgovornost in stalno razpoložljivost, ob tem pa se same pogosto postavijo na zadnje mesto – dokler telo ne pošlje jasnih signalov od zmerne utrujenosti, pa tudi vse do popolne izgorelosti.

Na predavanju se udeleženske seznani s **petimi stebri ženske vitalnosti** (prehrana, gibanje, obvladovanje stresa, medsebojni odnosi, regeneracija) in praktičnimi tehnikami, ki jih lahko takoj prenesejo v delo in življenje.

CILJI PREDAVANJA

- razumeti, kako sodoben tempo vpliva na žensko telo in energijo
- spoznati pet stebrov ženske vitalnosti
- prepoznati najpogostejše pasti sodobne ženske
- oblikovati dnevne mikro navade za več miru in stabilne energije

KORISTI ZA PODJETJE

- manj izgorelosti in bolniške odsotnosti med zaposlenimi
- boljše počutje, fokus in delovna storilnost
- večja zavzetost in pripadnost zaposlenih
- podoba podjetja kot odgovornega, sodobnega delodajalca

TRAJANJE

3 pedagoške ure
ali po dogovoru

NAČIN IZVEDBE

- v živo pri naročniku ali na drugi dogovorjeni lokaciji
- interaktivno, z elementi samorefleksije in vajami
- pisno gradivo za udeležence

KOMU JE NAMENJENA?

Podjetjem, ki želijo svojim zaposlenim ženskam pomagati krepiti in ohranjati zdravje in vitalnost, izboljšati fokus, energijo in produktivnost pri delu

*Kako naj ženska v sodobnem tempu
čim bolje (po)skrbi zase, za svoje zdravje in vitalnost?*

Vsebina:

Žensko telo v sodobnem tempu

- Zakaj je cikličnost ključna in zakaj stres ženske izčrpava hitreje?

Različna življenjska obdobja

- Zakaj univerzalne rešitve ne delujejo in kaj se najpogosteje spremeni?

Pet stebrov ženske vitalnosti

- prehrana, gibanje, obvladovanje stresa, medsebojni odnosi, regeneracija

Skrb zase tudi v službi

- mikro navade, ki ne zahtevajo dodatnega časa
- manj stresa in več notranjega miru

Najpogostejše pasti sodobne ženske

- menehno hitenje in razpetost med številnimi vlogami
- potiskanje utrujenosti na stran

Od teorije k praksi

- skrb zase ni sebičnost
- konkreten korak, ki ga lahko udeleženske naredijo že danes

* vsebina se prilagodi glede na časovno trajanje predavanja

*“Skrb zase ni sebičnost! Je naša največja moč,
pa tudi odgovornost do sebe in do drugih.”*

— Manuela Pendl

Vas zanima predavanje “**Ženska vitalnost v sodobnem tempu**”?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu

ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



PREDAVANJE

Žensko zdravje in stres

Kako stres bolje upravljati in omiliti njegove posledice?

– Umiri um – Izboljšaj fokus – Povrni energijo –

Dolgotrajen stres brez učinkovite sprostitve povečuje tveganje za izgorelost, napetosti v telesu in zmanjšano koncentracijo.

Na predavanje udeleženke spoznavajo, kako stres vpliva na žensko telo in zdravje, skozi krajši praktični del pa tudi enostavne sprostitvene vaje in tehnike, ki jih udeleženke lahko takoj uporabijo – brez posebne opreme, v službi ali doma.

CILJI PREDAVANJA

- razumeti, kako stres vpliva na žensko telo in hormone
- prepoznati značilne "stresne" signale in znake preobremenjenosti
- spoznati tehnike za aktivacijo parasimpatičnega živčnega sistema
- osvojiti konkretne vaje za umirjanje in fokus

KORISTI ZA PODJETJE

- takojšnja sprostitve napetosti in utrujenosti
- manj bolniške odsotnosti zaradi stresa in izgorelosti
- več energije, boljše razpoloženje in fokus
- podoba organizacije, ki skrbi za dobrobit zaposlenih

TRAJANJE

3 pedagoške ure
ali po dogovoru

NAČIN IZVEDBE

- v živo pri naročniku ali na drugi dogovorjeni lokaciji
- interaktivno, z elementi samorefleksije in vajami
- pisno gradivo za udeležence

KOMU JE NAMENJENA?

Podjetjem, ki želijo svojim zaposlenim ženskam pomagati bolje obvladovati stres, krepiti in ohranjati zdravje in vitalnost, izboljšati fokus, energijo in produktivnost pri delu

Kako bolje razumeti in prilagoditi svoje odzivanje na stres?

Vsebina:

Kaj se dogaja v telesu pod stresom?

- vpliv na hormone v ženskem telesu
- razlike med moškim in ženskim odzivom

Značilni “stresni” signali

- Kako jih prepoznati, preden telo “prevzame nadzor”?

“Fight or flight” proti “rest & digest”

- delovanje živčnega sistema
- vagusni živec
- kako priti v stanje obnove in umirjenosti?

Praktične sprostitvene vaje

- povezava dihanja, gibanja in zavedanja
- dihalne in gibalne tehnike za aktivacijo parasimpatičnega živčnega sistema
- vaje za fokus in umirjenost

* vsebina se prilagodi glede na časovno trajanje predavanja

*“Ko razumemo, kako stres deluje v ženskem telesu,
ga tudi lažje umirimo in obvladujemo.”*

— Manuela Pendl

Vas zanima predavanje “Žensko zdravje in stres”?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu

ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



PREDAVANJE / DELAVNICA

Sedem zakonov dobrega zdravja in vitalnosti

*Kako se izogniti najpogostejšim težavam,
povezanih s psiho-fizičnimi izzivi na delovnem mestu?*

– Več energije in fokusa – Boljši odnosi – Manj stresa –

Večina ljudi skrbi za svoj avto bolj in bolje kot za svoje lastno telo, ki ga vse prevečkrat mnogi "peljejo" skoraj do konca – pogosto vse dokler ne "zariba". **Zdravje in vitalnost sta posledica vsakodnevnih odločitev in navad, ki jih ustvarjamo skozi svoj vsakdan.**

Na predavanju/ delavnici udeleženci na preprost, razumljiv, življenjski način spoznajo sedem ključnih področij, ki vplivajo na zdravje, vitalnost in dolgoživost.

CILJI PREDAVANJA/ DELAVNICE

- spoznati sedem ključnih področij zdravja in vitalnosti
- razumeti pomen majhnih sprememb za dolgoročno vitalnost
- osvojiti konkretne navade za več energije in manj stresa
- krepiti zavedanje, da je skrb za zdravje naložba, ne strošek

KORISTI ZA PODJETJE

- več energije, fokusa in učinkovitosti zaposlenih
- boljši medsebojni odnosi in organizacijska klima
- manj absentizma in bolniške odsotnosti
- podoba podjetja kot odgovornega, sodobnega delodajalca

TRAJANJE

po dogovoru,
3–6 pedagoških ur

NAČIN IZVEDBE

- v živo pri naročniku ali na drugi dogovorjeni lokaciji
- interaktivno, z elementi samorefleksije in vajami
- pisno gradivo za udeležence

KOMU JE NAMENJENA?

Podjetjem, ki želijo zaposlenim pomagati pri krepitvi in ohranjanju zdravja ter spodbuditi več vitalnosti in dobrega počutja pri delu

*Kako z majhnimi koraki doseči in ohranяти
energijo, zdravje in vitalnost ne glede na starost?*

Vsebina:

1. Zakon prehrane – goriva za telo in um

- Kako s hrano poskrbimo za svoje zdravje in vitalnost?
- najpogostejše napake
- ideje za zdrave obroke

2. Zakon gibanja – življenje je v gibanju

- Zakaj je mikro-gibanje enako pomembno kot redna vadba?
- Različna življenjska obdobja – različni pristopi h gibanju
- Enostavne vaje za več energije in manj utrujenosti

3. Zakon spanca in počitka – moč obnove

- vpliv kakovostnega spanca in počitka na energijo in mentalno jasnost

4. Zakon obvladovanja stresa – notranji mir kot vir moči

- Pomen kakovostnega spanca in počitka na regeneracijo
- Kakšne so posledice potiskanje utrujenosti na stran?
- Kratka SOS-vaja za vsakodnevne stresne trenutke.

5. Zakon miselne naravnosti – moč misli in notranjega dialoga

- Kako prepoznati negativne vzorce razmišljanja in jih preusmeriti?

6. Zakon medsebojnih odnosov – moč povezovanja in podpore

- Moč empatije, spoštljive komunikacije in povezanosti v timu
- Kako oblikovati dnevne mini navade za več miru, jasnosti in stabilne energije?

7. Zakon ravnovesja "delo-dom"

- Harmonija med delom in življenjem kot temelj trajne vitalnosti

* vsebina se prilagodi glede na časovno trajanje delavnice

*“Zdravje in vitalnost nista srečno naključje,
ampak posledica vsakodnevnih odločitev in navad.”*

— Manuela Pendl

Vas zanima program **“Sedem zakonov dobrega zdravja in vitalnosti”**?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu

ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



Team buildingi

Prijetna, zabavna, povezujoča, aktivna in uporabna izkušnja

- Sodelovanje – Povezovanje – Gibanje – Ustvarjanje – Komunikacija

Igrive in sproščene vsebine, skozi katere udeleženci prejmejo tudi uporabno znanje za vsakdan. So modularne in časovno prilagodljive, primerne za skupine 10–40 oseb, izvedljive v zaprtih prostorih ali na prostem. Lahko se izvajajo samostojno ali kot del daljšega team buildinga oziroma kot del dneva zdravja.

1. Zdrave malice – *Skupaj ustvarimo nekaj zdravega in okusnega*

Udeleženci v skupinah po prejetih receptih pripravijo enostavne jedi brez kuhanja – kombinacija kulinarike, sodelovanja in zabave, ki se zaključi s skupno degustacijo.

2. Aktivni BrainFit odmor – *Od utrujenosti do osredotočenosti*

Udeleženci v skupinah pripravijo in predstavijo enostavne gibalne vaje – zabaven sklop, ki prebudi telo, umiri um in udeležence spozna z uporabnimi vajami.

3. Jutranji Flow – *Sproščen začetek dneva*

Lahkoten jutranji zagon telesa in uma – nežno gibanje in aktivacija, ki ekipo umirjeno in zbrano popelje v nov delovni dan.

4. Igre brez meja / Zabavne igre & gibalni izzivi – *Povezani kot ekipa*

Zabavne skupinske naloge in izzivi, ki vključujejo gibanje, koordinacijo, sodelovanje in komunikacijo – odlično za krepitev povezanosti v timu.

5. Zavesten pohod z izzivi – *Zavestni in prisotni, skupaj do cilja*

Gibanje, ki gradi ekipni duh – pohod z vmesnimi zabavnimi postajami in nalogami, z druženjem v naravi, zaključen s skupno refleksijo.

* vsi team buildingi so časovno in vsebinsko prilagodljivi

Vas zanima izvedba **team buildinga**?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu

ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



Dnevi zdravja

Celodnevni tematski paketi, ki združijo različne vsebine

- Gibanje – Prehrana – Miselna naravnost – Odnosi – Komunikacija

Dnevi zdravja združijo več vsebin v en poglobljen, tematsko zaokrožen dan – idealno za dneve dobrega počutja, teambuilding ali interna izobraževanja. Vsebine se lahko izvajajo samostojno ali modularno kot del vašega že načrtovanega dneva zdravja. Konkretno vsebino in trajanje prilagodimo vašim željam in ciljem. V nadaljevanju najdete nekaj idej.

1. Dan za telo in gibanje – *Prebudimo telo, poživimo delovni dan*

Jutranja aktivacija, delavnica "Aktivni odmori" ali "Skrb za zdravo hrbtenico" s sprostitvenimi vajami – cel dan v znamenju gibanja in razbremenitve telesa.

2. Dan za um in osredotočenost – *Od preobremenjenosti do sproščenosti*

Delavnica "BrainFit", predavanje o obvladovanju stresa in tehnike umirjanja – dan, posvečen mentalni jasnosti in manj stresa.

3. Dan zdrave prehrane – *Okusno, zdravo, energijsko*

Predavanje "S prehrano do boljšega fokusa" v kombinaciji s kulinarčno delavnico Hitre zdrave malice – teorija in praksa za bolj energično ekipo.

4. Dan za žensko zdravje – *Zase, za svoje zdravje, za svojo energijo*

Tematski dan za zaposlene ženske – predavanje o ženskem zdravju in vitalnosti, dopolnjeno z delavnico sproščanja ali gibanja.

5. Dan za zdravje in vitalnost – *mali triki za veliko zdravja*

Celostni paket več kratkih vsebin (gibanje, prehrana, um, sprostitev) v enem pestrem, dinamičnem dnevu za celotno ekipo.

* vsi dnevi zdravja so časovno in vsebinsko prilagodljivi

Vas zanima izvedba **Dneva zdravja**?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu

ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



Motivacijska predavanja

Navdih in miselni premiki za posameznika in ekipo

Motivacijska predavanja so namenjena osebni rasti, krepitvi odnosov in miselne naravnosti zaposlenih. So navdihujoča, življenjska in polna praktičnih spoznanj, primerna kot samostojna vsebina ali kot del vašega že načrtovanega dneva zdravja, team buildinga ali kakega drugega dogodka za vaše zaposlene.

1. Moč srčnosti v odnosih – *Srčnost je veščina, ne značajska lastnost*

Zakaj prijaznost brez srčnosti pogosto ni dovolj? In o tem, kako z iskreno pozornostjo, empatijo in prisotnostjo gradimo močnejše odnose na delovnem mestu.

2. Najboljše leto doslej – *Kako iz povprečnega dne narediti izjemno leto?*

O postavljanju ciljev, gradnji navad in miselni naravnosti, ki pripelje do resničnih premikov – osebno in poklicno.

3. Zmagovalni odnos in moč navade – *Male spremembe, veliki rezultati*

Kako se oblikujejo navade in kako z majhnimi, doslednimi koraki ustvarimo trajne spremembe v življenju in delu? Pa tudi o vplivu miselne naravnosti in notranjega dialoga na samozavest, motivacijo in doseganje ciljev?

4. Zdravje je odločitev, ne naključje – *Vsak dan izbiramo, kam gre naša energija*

Zakaj majhne vsakodnevne odločitve štejejo največ? Pa tudi o osebni odgovornosti za lastno zdravje in energijo.

5. Sprememba se začne pri meni – *Vpliv, ki ga imamo, pogosto podcenjujemo*

Kako z majhnimi koraki vplivamo na širše okolje in ekipo?
Osebna odgovornost in moč lastne iniciative.

* vsa predavanja so časovno in vsebinsko prilagodljiva

Vas zanima izvedba **motivacijskega predavanja**?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu

ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo



Druge teme in vsebine, ki jih izvajamo

Poleg najpogostejše izvajanih programov s prejšnjih strani lahko pripravimo tudi druge vsebine, prilagojene vašim željam, potrebam in ciljem zaposlenih:

Vse programe lahko časovno in vsebinsko prilagodimo vašim željam, potrebam, ciljem in zaposlenim.

Vas zanima izvedba predavanja, delavnice, team buildinga ali dneva zdravja po vaši meri?

Pišite nam na info@promocija-zdravja.eu
ali oddajte povpraševanje s klikom na QR kodo





Pripravljeni na bolj zdravo ekipo?

Stopite v stik z nami in skupaj bomo oblikovali program promocije zdravja, ki bo odgovarjal potrebam, željam in ciljem vaših zaposlenih.



Skenirajte in obiščite našo spletno stran

+386 70 730 166

info@promocija-zdravja.eu

www.promocija-zdravja.eu