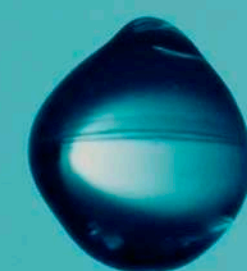




WAVE OF LIFE

SZKOLENIA ODDECHOWE

Oferta dla biznesu





WPROWADZENIE

W obliczu dynamicznie zmieniającego się środowiska pracy, coraz większe znaczenie ma dbałość o dobrostan pracowników. Szkolenia oddechowe to innowacyjne rozwiązanie, które wspiera efektywność zespołów, redukuje stres i poprawia koncentrację, a jednocześnie wpływa na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego.

DLACZEGO WARTO ZAINWESTOWAĆ W SZKOLENIA ODDECHOWE



- *Redukcja stresu*

Techniki oddechowe pomagają w zarządzaniu napięciem w pracy i przeciwdziałają wypaleniu zawodowemu.

- *Zwiększanie pewności siebie*

Radzenie sobie ze stresem przed wystąpieniami publicznymi.

- *Zwiększenie produktywności*

Odpowiednia kontrola oddechu wspiera koncentrację i jasność myślenia.

- *Poprawa zdrowia*

Prawidłowe wzorce oddechowe wpływają na lepsze dotlenienie organizmu, obniżenie ciśnienia krwi i poprawę jakości snu.

- *Budowanie zespołu*

Warsztaty oddechowe integrują pracowników, tworząc przestrzeń do wspólnego rozwoju i relaksu.

ZAKRES SZKOLEŃ

Oferuję szkolenia dostosowane do potrzeb Twojej firmy, które mogą obejmować:

- *Warsztaty wprowadzające*
Podstawy oddechu i ich wpływ na zdrowie.
- *Zaawansowane techniki oddechowe*
Redukcja stresu, poprawa koncentracji i zarządzanie energią.
- *Oddech w praktyce*
Techniki do wykorzystania w codziennych sytuacjach.
- *Programy indywidualne*
Wsparcie dla liderów i menedżerów.



DLA KOGO?

Moje szkolenia są dedykowane:

- *Zespołom*
w stresujących środowiskach pracy.
- *Liderom i menedżerom*
zarządzającym dużymi zespołami.
- *Organizacjom*
poszukującym innowacyjnych metod
wspierania zdrowia i efektywności pracowników.



FORMAT SZKOLEŃ

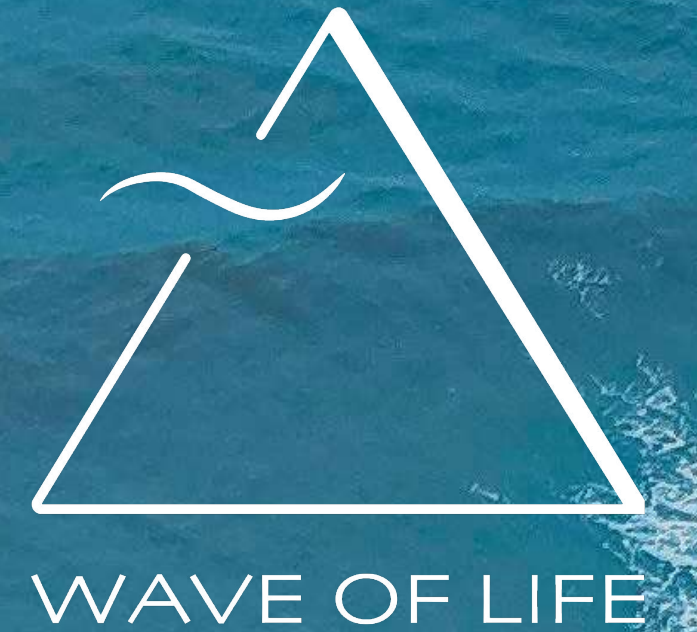
- *Spotkania na żywo*
w siedzibie firmy lub w wybranej lokalizacji
- *Szkolenia online*
dla rozproszonych zespołów
- *Sesje indywidualne lub grupowe*
małe i duże grupy



KORZYŚCI DLA PRACODAWCY

Organizowanie szkoleń oddechu dla pracowników może przynieść pracodawcy wiele korzyści, zarówno w kontekście zdrowia pracowników, jak i efektywności pracy.

- lepsza koncentracja pracowników
- większa energia i motywacja do pracy
- zmniejszenie stresu i wypalenia zawodowego
- redukcja dolegliwości związanych z napięciem mięśniowym
- zwiększenie zaangażowania i satysfakcji z pracy
- employer branding: budowanie pozytywnej kultury organizacyjnej
- zmniejszenie absencji
- lepsza komunikacja i współpraca w zespole
- lepsza kontrola emocji
- zmniejszenie konfliktów
- adaptacja do zmieniającego się środowiska
- lepsze zarządzanie kryzysowe





TRENER ODDECHU

Jacek Rzeszowicz

certyfikowany instruktor metody oddechowej
Konstantina Butejki, coach oddechu, trener mindfulness
i biohacker, od lat pasjonujący się zdrowym stylem
życia i biohackingiem



CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ?

Skontaktuj się z nami, aby otrzymać szczegółową ofertę dopasowaną do potrzeb Twojej firmy.

✉ kontakt@jacekrzeszowicz.pl

☎ +48 600-306-160

📷 [jacekrzeszowicz](#)

🌐 www.jacekrzeszowicz.pl