

FIREMNÍ CESTA 5 ELEMENTŮ

Tak jako východní civilizace využívají již po tisíce let systému 5 elementů*, které jsou vzájemně propojeny a sytí jeden druhý, tak i člověk potřebuje propojovat, vzájemně sytit a mít v rovnováze svých 5 oblastí:

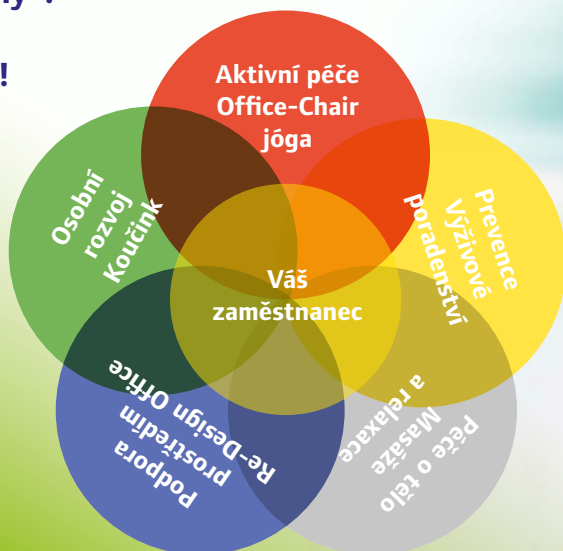
**Pěči o tělo
Duševní pohodu
Osobní rozvoj
Prostředí
Prevenci**

V dnešní době je ovšem tato rovnováha značně narušena - stresem, špatnou životosprávou, nedostatkem pohybu, přeplněností prostředí. To vše může vyústit v nespokojenost, frustraci, snížení výkonnosti až k onemocnění zaměstnance.

Zní Vám to povědomě? Potýkáte se také na pracovišti se stresem a nepříjemnou atmosférou? A vůbec - jak moc se Vaši zaměstnanci těší ráno do práce?

Lidské zdroje jsou jednoduše vyčerpatelné, pokud nejsou „dobře syceny“.

Pečujte o ně!



Program **Firemní Cesta 5 elementů** je systém péče o zaměstnance inspirovaný přírodou. Jde o na trhu unikátní projekt řešení problémů dnešního korporátního světa – nespokojený, frustrovaný až vyhořelý zaměstnanec.

Program poskytuje personalistům nástroje, pomocí nichž vytvoří ve své firmě příjemné a inspirující pracovní prostředí. To vede k práci bez únavy, zvýšení efektivity, zabránění přetížení ze stresu a celkově ke zlepšení kvality života zaměstnance.

Nástroje:

Péče o tělo

- Office-Chair jóga /30minutová jóga/ strečing na židli, cvičeno přímo na pracovišti.
- Jóga pro zdravá záda: 60minutové skupinové cvičení na pracovišti.
- Office masáže: 15minutová masáž na pracovišti, v oblečení, na speciální masážní židli.
- Výživové poradenství: přednáška a individuální konzultace.

Duševní pohoda

- Relaxační, meditační a dechové techniky pro zklidnění mysli.
- Psychoterapeutická péče ve spolupráci s PaedDr. et Mgr. Janou Tošovskou, Ph.D., pro zaměstnance s depresí a syndromem vyhoření.

Osobní rozvoj

- Koučink pro osobní a profesní rozvoj.

Prostředí

- Re-Design office – promyšlený systém úprav kanceláří a jednotlivých pracovních míst podle principů Feng-shui, baubiologie, ergonomie pracovního místa atd. Cílem je zpříjemnit pracovní prostředí, a tak podpořit vzájemnou spolupráci, komunikaci a efektivitu zaměstnanců.

Prevence

- Metabolické testování – ve spolupráci s Prof. MUDr. Karlem Martiníkem, DrSc., nabízíme individuální zdravotní diagnostiku, která odhalí náchylnost k civilizačním chorobám. Klient získá včas návod na rychlé a úspěšné řešení těchto vysoce rizikových zdravotních komplikací. Používáme unikátní lékařské metody a diagnostické přístroje.
- Přednášky na téma stress management, prevence syndromu vyhoření.
- Testování stresové zátěže zaměstnanců.

* 5 elementů: voda – dřevo – oheň – země – kov.

Tento systém je již po tisíce let využíván východními civilizacemi jako je Čína či Indie.



Proč my?

Nejsme „jen“ vzdělávací agentura, učíme zážitkem.

- Naším cílem je započít u zaměstnance proces dlouhodobé změny, nastartovat u něj pozitivní návyk - a to se s fixem u flipchartu nestane.
- Předáváme vlastní zkušenosti, zprostředkováváme prožitek, nikoliv teorii a fakta.
- Zaměřujeme se na kvalitu a komplexnost našich služeb (na poli zdravotním, psychickém i v rovině osobního prostoru zaměstnance), nikoliv na množství nabízených školení.
- Přijedeme za Vámi – zprostředkováváme zážitek přímo na pracovišti.
- Započaté změny podpoříme úpravou pracovního prostředí. Ty jsou nejen funkční, ale vnesou k Vám i krásu a zpestření.

Jsme tým odborníků se znalostí prostředí velké korporace i malé firmy.

Hlavní výhody programu:

- omezení únavy
- zvýšení efektivity
- zabránění přetížení ze stresu
- snížení nemocnosti
- zvýšení loajality zaměstnanců
- snížení fluktuace
- celkové zlepšení kvality života zaměstnance
- příjemné a inspirující pracovní prostředí
- zlepšení atmosféry na pracovišti

Zaujala Vás naše nabídka?

Kontaktujte nás a my se budeme těšit na osobní setkání s ochutnávkou Office-Chair jógy a Re-Designu pracovního místa.

Centrum zdraví Maják, Marie Kolínová

Chaberská 14, 180 00 Praha 8 – Kobylisy
tel.: (+420) 603 440 000, 222 988 133
e-mail: marie.kolinova@majakzdravi.cz
www.majakzdravi.cz



Marie Kolínová – majitelka Centra zdraví Maják, zaměřuje se na celostní medicínu, psychosomatiku, psychoterapii a masáže, kdy propojuje péči o tělo i psychiku. Během svého působení v korporacích a tréninkových společnostech pozorovala trend narůstajícího počtu zaměstnanců se symptomy stresu. Vznikla tak myšlenka propojení znalosti firemního prostředí a organizování rozvojových aktivit s jejím osobním zájmem o zdravý životní styl.



Filip Klieštík – instruktor a lektor jógy, HR konzultant a kouč a autor projektu HARMONY YOGA active balance program. Jógu cvičí v Energy Studiu Václava Krejčíka a vyučuje v Power Yoga Akademii budoucí instruktory jógy. Po osobní zkušenosti se syndromem vyhoření změnil svůj přístup k životu a odcestoval do Indie, kde studoval jógu, meditaci, pranajámu (dýchání), reiki, stress management a výživu z pohledu ajurvědy. V programu Firemní Cesta 5 elementů se věnuje v ČR unikátní metodě výuky Office-Chair jógy a podpoře zdraví na pracovišti.



Iva Kolářová - designérka, původní profesí stavební inženýrka. Svými návrhy vnáší do konkrétního interiéru svěžest, funkčnost, inspiraci a radost. Ve své práci propojuje znalosti designu, architektury, stavebních materiálů a technologií, starověkého umění Feng-shui, baubiologie, vlivu tvarů a barev na člověka se znalostmi z psychologie, sociologie, osobní typologií a individuálními potřebami každého člověka a daného prostoru.



Prof. MUDr. Karel Martiník, DrSc. – vědecký pracovník, vysokoškolský učitel a lékař se zaměřením na metabolismus a výživu. Na základě výzkumu a lékařské praxe navrhl postupy k řešení nadměrného stresu, pracovního vyčerpání a ke zvýšení fyzického a duševního potenciálu jednotlivce. S Centrem zdraví Maják spolupracuje na preventivních programech zaměřených na vyčerpání manažery a majitele firem.



PaedDr. et Mgr. Jana Tošovská, Ph.D. – zabývá se psychoterapií, diagnostikou, osobnostním rozvojem, školením ve firmách a testováním stresové zátěže zaměstnanců. Je absolventkou řady psychoterapeutických sebezkušenostních výcviků – SUR, Gestalt a TA.

