

Webinar

Be well! Wellbeing w praktyce

8 września 2023 r., godz. 10:00

ZAPISUJĘ SIĘ



Program webinaru:

- 01 Czym jest wellbeing?
- 02 Dlaczego warto dbać o swój dobrostan?
- 03 Dobrostan w domu i organizacji.
- 04 Higiena i dobrostan w social media.
- 05 Składniki dobrostanu wg Selligmanna.
- 06 Obszary wellbeingu.

Czas trwania webinaru:

60 minut

Webinar przeprowadzi:

Joanna Romanowska: Absolwentka Psychologii w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie i Pedagogiki na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika oraz Akademii Trenera Biznesu w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu. Akredytowany Coach EMCC, Terapeuta Terapii Skoncentrowanej na Zachowaniach oraz Racjonalnej Terapii Zachowań.

Od kilkunastu lat pracuje jako psycholog. Przez kilka lat była wykładowcą akademickim na kierunkach Psychologia w Biznesie i Pedagogika w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu oraz psychologiem szkolnym w technikum. Obecnie związana mocno z life coachingiem i szkoleniami oraz pracą terapeutyczną. Jest członkiem EMCC Poland i Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu komunikacji interpersonalnej, inteligencji emocjonalnej, konfliktów w grupie, radzenia sobie ze stresem, zarządzania sobą w czasie. Dąży w głównej mierze do tego, aby jej klienci dogłębnie poznali samych siebie, aby byli najlepszymi ekspertami w dążeniu do swoich celów, a przez to osiągnęli swoje własne szczęście i poczucie dobrostanu. Prowadzi swoich klientów przez proces rozwoju osobistego, bazując głównie na ich zasobach, umiejętnościach i talentach.

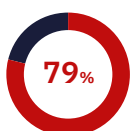


ZAPISUJĘ SIĘ

**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

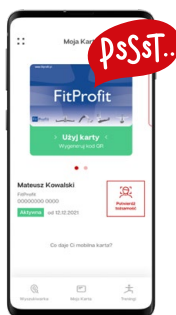
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

