

Webinar

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego okiem pracownika firmy

10 październik 2023 r., godz. 11:00

ZAPISUJĘ SIĘ



Program webinaru:

- 01 Jak poznać czy jesteśmy zdrowi psychicznie?
- 02 Jak uniknąć wypalenia zawodowego?
- 03 Jak na co dzień dbać o swoją stabilność emocjonalną i psychiczną?
- 04 Jak rozpoznać sygnały przepracowania i nadmiernego stresu?
- 05 Jak rozmawiać z samym sobą tak, aby był to dialog wspierający nasz dobrostan psychiczny?

Czas trwania webinaru:

60 minut

Webinar przeprowadzi:

Piotr Cielecki: ekspert Harvard Business Review i Tygrysów biznesu, absolwent Uniwersytetu Łódzkiego, certyfikowany coach ICC, psycholog, mentor oraz autor książek. Mówca motywacyjny biznesu z jedenastoletnim doświadczeniem, którego wysłuchało ponad półtora miliona osób w Polsce i na świecie, regularnie goszczący w telewizji i radiu w charakterze eksperta. Tylko w 2022 roku wygłosił 71 power speechy do grup od kilkudziesięciu do kilku tysięcy słuchaczy. Jego hasłem jest skuteczność na pierwszym miejscu!

Podczas webinaru Piotr w prosty, zabawny, aczkolwiek głęboko merytoryczny sposób pokazuje jak zadbać o siebie w czasach asapów, deadlineów, targetów i zadań do wykonania na wczoraj. Będzie pracował na realnych sytuacjach z biznesowej codzienności uczestników, opierając przekaz o jaskrawe i zapadające w pamięć metafory. Na koniec webinaru uczestnicy opuszczą go, wyposażeni w praktyczne narzędzia do zastosowania zaraz po zakończeniu warsztatów.

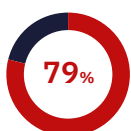


ZAPISUJĘ SIĘ

**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

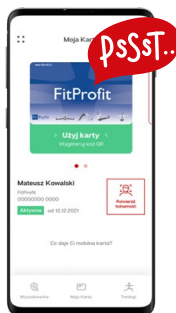
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

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?**

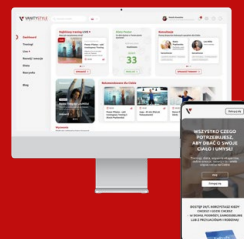
Pobierz aplikację VanityStyle na:



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.

