Cześć,

Październik jest miesiącem zdrowia psychicznego: to czas, kiedy należy postawić swoje samopoczucie na pierwszym miejscu i wygrać z sezonowym spadkiem nastroju. Nawet do 35% Polaków cierpi na wypalenie zawodowe: nie dołączaj do ich grona. Z FitProfit/FitSport zadbasz zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i mentalne. Zachęcamy do zapisów u Opiekuna programu: …………………………………..

Pamiętajcie, że do programu możecie dołączyć również bliskie Ci osoby towarzyszące: przyjaciół czy rodzinę. Już 30 minut aktywności fizycznej wyzwala endorfiny – hormony szczęścia – które poprawiają nastrój. Przypominamy też, że z aktywną kartą macie również bezpłatny dostęp do Strefy VanityStyle: wystarczy zalogować się na stronie www.strefa.vanitystyle.pl i korzystać z filmów treningowych, motywujących wyzwań czy materiałów samorozwojowych.

W załączeniu ulotka w wersji pdf, zachęcamy do zapoznania się z nią. Zapraszamy również do zapisów na webinar prowadzony przez psychologa i coacha Piotra Cieleckiego: opowie on o tym, jak zdrowie mentalne wygląda okiem pracownika korporacji. Link również znajdziecie w ulotce 😊

Pozdrawiamy,  
Dział HR