



WELL-BEING

péče o zdraví a blaho

ZAMĚSTNANCŮ





WELL-BEING

“WELL-BEING EVENT“ proporcionalně skládá aktivity z různých oblastí, tak aby si každý účastník mohl najít svůj oblast zájmu a z celého programu si odnést poučný a nezapomenutelný zážitek.

V klasickém většinou půldenním trvání navrhujeme **6 stanovišť**/aktivit (viz. níže).
Pro velké skupiny jednotlivá stanoviště `kapacitně násobíme`.

Většina stanovišť je primárně **situovaná dovnitř**.

Mechanika přesunů mezi stanovišti je podle **přesného časového itineráře**.

Doporučujeme:

1. **Zdravé dýchání** Corporate Breathwork – **revoluční metodika zdravého dýchání**
2. **Nácvik 1. pomoci** v tíšňových a krizových situacích
3. **FYZIO** - metoda DNS podle prof. Koláře, (posed, postoj, pohyb, lymfa...)
4. **PRSAKOULE** prevence rakoviny prsu a prostaty (**alternativně** prevence infarktu a mrtvice)
5. **Zdravá výživa** s výživovou poradkyní, lékařkou Hankou Štefaničovou
6. **Týmová komunikace TRUE or FALSE** – zábavná společenská hra založena na výročních účastníků.

Náhradní "*kreativní*" alternativa

tvorba skleněné mozaiky loga nebo skleněné mandaly nebo kaligrafie japonských znaků



ZDRAVÉ DÝCHÁNÍ



Corporate Breathwork

Je unikátní vzdělávací metoda vědomého správného a zdravého dýchání.

Cílem je **vytvoření správného celoživotního návyku dýchání.**

Obsah programu spočívá v krátké teorii o správných technikách dýchání (nejen) v pracovním prostředí, instruktážní a **ilustrační praktické části s nácvikem** jedné či dvou dechových cvičení.

Dechové techniky jsou koncipované do každé oblasti lidského života.





CORPORATE BREATHWORK
REVOLUČNÍ METODIKA DÝCHÁNÍ

on-site event / workshop

Program obsahuje autentický koučink od zakladatelky Breathwork,
praktické cviky i základní teoretické informace založené
na
vědeckých a klinických studiích.

Benefity

výrazné zlepšení kvality života zejména v oblastech:

- práce se stresem a zvýšení odolnosti proti depresím a úzkosti,
- podpora imunitního systému a kardiovaskulární prevence,
- prevence problémů se snižováním nadváhy,
- prevence respiračních onemocnění, prevence nemocí trávicího traktu,
- prevence virových onemocnění,
- zlepšení kvality spánku a snížení nespavosti,
- zlepšení koncentrace a pracovní výkonnosti,



Corporate Breathwork



víte, že....

DÝCHÁNÍ

ovlivňuje:

- DÉLKU ŽIVOTA,
- SCHOPNOST KONCENTRACE,
- PRACOVNÍ VÝKONNOST,
- ODOLNOST PROTI STRESU A DEPRESÍM,
- NÁCHYLNOST K VIROVÝM ONEMOCNĚNÍM,
- KREVNÍ TLAK A KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM,
- ZAŽÍVÁNÍ,
- ASTMA,
- TĚLESNOU IMUNITU,
- A MNOHO DALŠÍCH





METODA DNS

dynamická neuromuskulární stabilizace
podle Prof. Pavla Koláře

Tato metoda přináší komplexní pohled na problematiku funkčních poruch, je vhodná pro **řešení funkčních obtíží pohybového aparátu**.

Podstata cvičení dle DNS zahrnuje několik poloh z vývojové kineziologie, jejichž opakováním dojde k přestavbě a aktivace svalů a správné nastavení napětí bude automatické.

V podstatě se dá říci, že **cvičíte mozek a ne jen svaly**.

(pokud nějaký sval hlubokého stabilizačního systému páteře (HSSP) neplní svou funkci, vždy se to projeví na dýchání, postuře a chování svalů při zátěži)





PREVENCE RAKOVINY PRSU A VARLAT

Věříme, že prevence tě může bavit. Jak se o své tělo a zdraví správně starat a kam zajít na preventivní prohlídku.

Ročně v Česku onemocní rakovinou 87 000 lidí.

Naučíme vás, jak předcházet a včas odhalit

rakovinu prsu,
varlat,
prostaty
a tlustého střeva





1. POMOC

Interaktivní program v duchu aktuální doporučené metodiky 1. pomoci a záchrany života s nácvikem správných postupů při řešení nečekaných krizových situacích.

Představte si, že byste zachránili život?

Život, který by bez vaší pomoci, bez vašeho zákroku skončil.
Nikomu to nepřejeme, nicméně realita podložená statistikou je nekompromisní.
A schopnost poskytnout adekvátní první pomoc není tak zcela samozřejmá.





1. POMOC

Výstupy z programu jsou absolutně prakticky uchopitelné v jakýchkoli situacích nouze, nehod, v jakýchkoli případech, kdy budete muset někomu poskytnout 1.pomoc, třeba malému dítěti.

Pojďte se naučit jak to zvládnout co nejlépe...?

Mechanika programu probíhá ve 30ti minutových blocích.

Jinými slovy týmy se každých 30min střídají na jiném stanovišti. Je-li vaše skupina velká, stanoviště znásobíme, tzn. že se na jednom stanovišti může potkat více týmů – třeba 3 a ty po půlhodinách rotují po jiných stanovištích. Logistiku střídání týmů umíme dokonale tzv. na minutu přesně.

(na obrázku je nalíčené fiktivní zranění ruky se silným krvácením)



1. POMOC

Stanoviště / aktivity

- 1) **zásady první pomoci**, profesionální nalíčení zranění a následný nácvik ošetření
- 2) **nácvik resuscitace dospělých**, nejčastější situace, prevence
- 3) nácvik resuscitace dětí, nejčastější situace, prevence
- 4) **dopravní nehoda**, metodika postupu, nácvik vyproštění a ošetření, živé volání na 155
- 5) **napadení agresorem**, inscenace, nácvik, praktické rady, doporučení
- 6) co dělat a jak se chovat při teroristickém útoku či při obecném ohrožení? nácvik, praktické rady
- 7) **požár**, co dělat a jak to dělat, pokud byste se dostali k požáru? Působivá emocionální inscenace záchrany kolegů uvízlých v zakouřené místnosti
- 8) defekt kola, výměna rezervy, praktické rady a typy, soutěž

Zvýrazněné položky doporučujeme.

Součástí této produkce je profesionální líčení zranění, inscenace dopravní nehody, nácvik resuscitace, únik ze zakouřené místnosti. Metodiku přednáší lékaři, požárníci a specialisté pracující u záchranných složek ČR, kteří každodenně zachraňují lidské životy.

(na obrázku je nácvik chování při požáru v budově, včetně umělého zakouření místnosti)



PROSTOROVÉ POŽADAVKY

Technické nároky na prostory, možnosti, náklady za pronájem prostorů navrhujeme detailně řešit v dalším následném kroku. Rádi budeme s případně Vámi vybraným zařízením komunikovat napřímo.

V případě pěkného počasí můžeme umístit některé vybrané aktivity ven do okolí vybraného místa, kde využijeme volné prostory, parkoviště, zelenou travnatou plochu.

Nepříznivé počasí

nastane-li tento scénář, je nutné zajistit **minimálně několik** prostorných stanovišť **UVNITŘ**.

Mechanika programu probíhá ve 30 – 40 ti minutových blocích.

Týmy se každých 30-40min střídají na jiném stanovišti. Je-li vaše skupina velká, stanoviště znásobíme, tzn. že se na jednom stanovišti může potkat více týmů – třeba 3 a ty přesného harmonogramu rotují po dalších stanovištích. Logistiku střídání týmů umíme dokonale tzv. na minutu přesně.



Těšíme se na spolupráci s vámi

NEW DAY s.r.o.

IČ: 25418955 | DIČ: CZ25418955

Vladimír Pešek

T: +420 774700300

E: info@newday.cz

