

INOVÁCIA - KREATIVITA - INŠPIRÁCIA

WORKSHOPY

VITALITY MANAŽMENT

aktívny rozvoj zdravia a vlastného tela
v pracovnom prostredí

NAJNOVŠIE VÝSKUMY MEDICÍNY A NEUROVEDY
APLIKOVANÉ V PRACOVNEJ A MANAŽÉRSKEJ PRAXI



PREVENCIA VZNIKU FUNKČNÝCH A ŠTRUKTURÁLNYCH PORÚCH, VIAZANÝCH NA SEDAVÉ ZAMESTNANIE

najnovšie výskumy zdravia a sedavého štýlu zamestnania

POHYB NA PRACOVISKU AKO NEODDELITEĽNÁ SÚČASŤ PREVENCIE VZNIKU ÚNAVY, STUHNUTOSTI, BOLESTI

chybné držanie tela v statickom i dynamickom ponímaní,
korekčné cviky



ZÁKLADNOU IDEOU NAPREDOVANIA JE
ZDRAVIE, 3VITALITY ZAHŔŇA POSTUPY
NA OZDRAVENIE CELÉHO ORGANIZMU

VIEME, ŽE ŠKODÍME SVOJMU ZDRAVIU?

sedavý štýl práce a moderný životný štýl môže ohrozovať naše zdravie...

- spoznáte najnovšie výskumy prečo potrebujeme aktívny pohyb ako formu prevencie bolestí chrbta
- spoznáte ako funguje váš mozog podľa najnovších výskumov neurovedy a ako riadi naše zdravé fungovanie
- získate postupy ako zamedziť nadbytočnému opotrebeniu vášho pohybového aparátu
- zistíte ako zostať vitálny, svieži a plný energie počas celého dňa

- spoznáte hlavné spúšťače a rizikové faktory vzniku bolestí chrbta
- prevencia nadmerného a nesprávneho zaťažovania chrbtového svalstva
- prevencia a správne cvičenie v pracovnom prostredí pod vedením fyzioterapeuta
- zistíte aká pohybová aktivita oddaľuje vekom podmienené ochorenia
- ergonómia na pracovisku - „Hýbme sa, aby sme mohli sedieť“



AKTÍVNY MOZOG - AKTÍVNE TELO

*dynamický workshop rozvoja aktivity mozgu
a tela v pracovnom prostredí*

- *zistíte kedy a prečo nás mozog klame a ako sa zbaviť škodlivých manažérskych návykov*
- *spoznáte toxické následky stresu na vašu pamäť a mozog a prečo tak rýchlo zabúdame*
- *naučíte sa správne cvičenie v pracovnom prostredí pod vedením fyzioterapeuta*
- *naučíte sa ako dokážeme aktívne podporovať zdravie mozgu a vplyv fyzickej aktivity*



#1



ŠKOLA CHRBTU A SPRÁVNE DRŽANIE TEĽA

**ZISTÍTE AKO ZOSTAŤ VITÁLNY, SVIEŽI A
PLNÝ ENERGIE POČAS CELÉHO DŇA**

*aktívny workshop starostlivosti o chrbát v
pracovnom prostredí*

- naučíte sa správne používať svoj chrbát v dnešnom sedavom štýle zamestnania
- prevencia a správne cvičenie v pracovnom prostredí pod vedením fyzioterapeuta
- spoznáte najnovšie výskumy prečo potrebujeme aktívny pohyb ako formu prevencie bolestí chrbta
- prevencia nadmerného a nesprávneho zaťažovania chrbtového svalstva

#2

ZDRAVÝ CHRIBÁT PRI SEDAVOM ŠTÝLE PRÁCE

- nebezpečenstvo a následky vedomého a cieleného potláčania bolestí chrbta liekmi
- spoznáte akými aktivitami cielene ničíte svoj chrbát
- spoznáte metódy a postupy ako sa zbaviť nevhodných návykov ohrozujúcich zdravie vášho chrbta
- hlavné spúšťače a rizikové faktory vzniku bolestí chrbta a možnosti ich prevencie

...ČOMU VERÍME

*čo nás ohrozuje a čo
naozaj pomáha?*

ERGONÓMIA - MÝTY A FAKTY

- ergonómia na pracovisku - „Hýbme sa, aby sme mohli sedieť“
- naučíte sa konkrétne cviky, ktoré využijete na zlepšenie vášho pracovného dňa
- spoznáte zásady a princípy ako ergonomicky narábať s vlastnými silami
- získate praktické návody ako si vytvoriť ergonomické pracovné prostredie
- naučíte sa kroky ako predchádzať vzniku funkčných porúch pohybového aparátu, viazaných na sedavé zamestnanie

#4

HÝBME SA, ABY SME MOHLI SEDIETĚ A ROZMÝŠĽAĤ



#5

AKTÍVNY POHYB V ŽIVOTE MANAŽÉRA

prevencia ako predchádzať funkčným poruchám spojeným so sedavým štýlom zamestnania
zásady ergonomického prístupu k používaniu nášho tela v pracovnom prostredí
aká pohybová aktivita oddaľuje vekom podmienené ochorenia
hlavné spúšťače a rizikové faktory vzniku bolestí chrbta a možnosti ich prevencie

AKTÍVNA PRÁCA SO ZDRAVÍM NAPRIEČ CELOU FIRMOU

VITÁLNE DNI - DNI ZDRAVIA



PREVENCIA A PODPORA VLASTNÉHO ZDRAVIA

- vyššia vitalita manažérov, ich výkonnosť, zdravie, motivácia, pozitívne nastavenie a tvorivosť
- lepšie zdravie firmy, zlepšovanie "well being" a zároveň aj merateľné finančné prínosy
- naštartujte aktívnu prácu so zdravím naprieč celou firmou a podporte zmenu životného štýlu v práci
- Vitality Manažment patrí do aktívnej realizácie Vitálnych - Zdravých dní vo firme
- programy a aktivity Vitality manažmentu sú nastavované a realizované pod odborným dohľadom profesionálnych expertov

#6

Aktívna prevencia | Syndróm vyhorenia | Relaxácia a stres | Diagnostika | Autoterapie | Životospráva | Strava a výživa

MODERNÉ TEAMBUILDINGOVÉ AKTIVITY PRE MODERNÝCH MANAŽÉROV

VITÁLNY TEAMBUILD ING



- moderné teambuildingové aktivity pre moderných manažérov
- aktívny teambuilding podporuje rozvoj manažérskej kreativity, inovatívnosti a vitality
- vyššia vitalita manažérov, ich výkonnosť, zdravie, motivácia, pozitívne nastavenie a tvorivosť
- podpora tímovej spolupráce, lepšia komunikácia a skutočný tímový duch
- správne využívanie a relaxácia ľudskeho mozgu a jeho vplyv na manažérsku výkonnosť a produktivitu sa stávajú súčasťou modernej manažérskej praxe
- aktivity je možné realizovať v indoor prostredí / outdoor prostredí – v závislosti na účastníkoch, počasí a forme aktivity

#7

Vitálny a aktívny manažér - moderný manažér



Najnovšie výskumy o fungovaní ľudského tela a mozgu v modernom pracovnom prostredí prinášajú nové pohľady na to, ako aktívne využiť svoj mozog a telo pre lepšiu a kvalitnejšiu život. Získajte nový pohľad na svoj manažérsky život, zdravie, vitalitu a spokojnosť v práci.

Viac o Vitality manažmente nájdete na webe



**POPISY WORKSHOPOV VITALITY MANAŽMENTU A
VITÁLNE DNI NÁJDETE NA WEBE**





COMM-PASS

...enjoy your change

zmeňte život vašej firmy

tréningy a poradenstvo | www.commpass.sk

Marián Minárik | +421 907 400 392

minarikm@commpass.sk | www.commpass.sk

