

## **Schemat warsztatów dla firm (sala/biuro)**

**Tytuł:** „Zdrowy pracownik – lepsza energia w pracy”

**Czas trwania:** 1,5–3 godziny (z przerwą)

**Liczba uczestników:** do 30 osób

**Charakter:**

Praktyczne warsztaty prozdrowotne dla pracowników biurowych. W programie elementy ruchu, techniki relaksacyjne i wskazówki do zastosowania od razu w codziennej pracy.

---

### **Program:**

- **Wprowadzenie i integracja (10 min)**
    - krótkie przedstawienie prowadzących i celu spotkania,
    - ćwiczenia aktywizujące (rozluźniające barki, kręgosłup).
  - **Świadomy oddech i redukcja stresu (20 min)**
    - techniki oddechowe (Buteyko, oddech przeponowy),
    - proste sposoby na odzyskanie koncentracji między spotkaniami.
  - **Ruch przy biurku i korekcja postawy (30 min)**
    - ćwiczenia wzmacniające dla pleców, karku i nadgarstków,
    - ergonomia pracy – praktyczne ustawienie stanowiska.
  - **Regeneracja i zarządzanie energią (20 min)**
    - mikroprzerwy w ciągu dnia,
    - zasady poprawy jakości snu i odpoczynku.
  - **Świadome odżywianie w pracy (20 min)**
    - jak wybory żywieniowe wpływają na koncentrację i odporność,
    - proste typy: przekąski, nawodnienie, ograniczenie kofeiny.
  - **Zakończenie i pytania (10 min)**
    - podsumowanie,
    - plan „małych kroków” do wdrożenia od zaraz.
-

**Efekty dla pracowników:**

- zmniejszenie dolegliwości wynikających z siedzącej pracy,
- większa odporność na stres i lepsza koncentracja,
- poprawa energii i jakości snu,
- praktyczne nawyki możliwe do wprowadzenia od razu.

**Efekty dla firmy:**

- wzrost efektywności i produktywności,
  - zmniejszenie absencji chorobowej,
  - budowanie wizerunku firmy dbającej o pracowników.
-