

## **Schemat warsztatów dla firm (plener/wyjazd)**

**Tytuł:** „Reset w naturze – energia, ruch i regeneracja”

**Czas trwania:** ok. 6–7 godzin

**Liczba uczestników:** do 40 osób

**Charakter:**

Integracyjno-prozdrowotne warsztaty w plenerze. Połączenie ruchu, technik relaksacyjnych i edukacji zdrowotnej z regeneracją w naturze.

---

### **Program:**

- **Powitanie i rozgrzewka (30 min)**
    - integracja i ćwiczenia aktywizujące,
    - uruchomienie kręgosłupa i oddechu przed częścią terenową.
  - **Spacer regeneracyjny z przystankami tematycznymi (3 h)**
    - ćwiczenia ruchowe i oddechowe w naturze,
    - elementy mindfulness (marsz w ciszy, świadomy oddech),
    - mini-prelekcje: jak dbać o postawę, kręgosłup, regenerację.
  - **Lunch/posiłek regeneracyjny (45 min)**
    - wspólny obiad i odpoczynek w luźnej atmosferze.
  - **Blok edukacyjny i praktyczny (1 h)**
    - ergonomia pracy przy komputerze – jak siedzieć, jak robić mikroprzerwy,
    - krótkie techniki redukcji stresu (oddech, stretching).
  - **Relaksacja i podsumowanie (30–45 min)**
    - ćwiczenia rozluźniające całe ciało,
    - wspólne wnioski, przestrzeń na pytania.
-

**Efekty dla pracowników:**

- obniżenie poziomu stresu,
- większa integracja i poczucie wspólnoty,
- odnowa energii i motywacji,
- poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego.

**Efekty dla firmy:**

- silniejsza więź zespołowa,
- zwiększona satysfakcja pracowników,
- realny benefit wellbeingowy wspierający employer branding.