

Podjetje:

Spoštovani,

veseli me, da vam lahko predstavim program "Healthy People – Wealthy Company", s katerim vam pomagamo do zdravih zaposlenih in vitalnega podjetja.

Živimo v času velikih sprememb in vse več kadrovnikov, direktorjev in lastnikov podjetij se zaveda, da je za posloven uspeh potreben celosten razvoj podjetja in posameznika.

Vse bolj so v ospredju nove strukture povezovanja, sodelovanja in soustvarjanja družbe, ki pa morajo biti postavljene na pravih, dobrih, trajnostnih temeljih, da bodo doprinesle k skupnemu ustvarjalnemu potencialu in blaginji posameznika in skupnosti.

Prav to je tudi namen poslovnega programa "Healthy People – Wealthy Company", ki je namenjen vodilnim v podjetju, pa tudi vsem zaposlenim, ki so izpostavljeni stresu.

Cilji:

- pri vodilnih zmanjšati posledice stresa
- povečati učinkovitost dela pri zaposlenih
- povečati kapaciteto energije
- pridobiti notranje ravnovesje
- pospešiti doseganje zelenih rezultatov
- naučiti zaposlene, kako nova znanja uporabiti na vseh področjih življenja
- omogočiti hitrejšo rast in razvoj podjetja

S poslovnim programom "Healthy People – Wealthy Company" lahko pripomoremo k zdravju in zadovoljstvu zaposlenih, saj predvsem taki zaposleni ustvarjajo inovacije in zagotavljajo dodano vrednost.

Prepričana sem, da je za pospešen razvoj uspešnega podjetja zmagovita kombinacija podjetništva in programa Nove življenjske tehnologije. Gre za most med etiko, soljudmi in konkurenčnostjo, med povečanjem učinkovitosti dela ter sočutjem in sodelovanjem v dobro skupnosti.

Veselim se sodelovanja in izmenjave poslovnih izkušenj z vami.

S spoštovanjem,
Renata Podržaj



*"**Healthy** People – **Wealthy** Company" Program*

Programiranje pozitivnih poslovnih navad

Program “**Healthy** People – **Wealthy** Company”

Danes so vodilni tisti, ki vedno znova dokazujejo nadpovprečno stopnjo življenjske energije, intelektualno moč, svežo voljo, čustveno naravnost in ambiciozne cilje.

Program “Healthy People – Wealthy Company” spreminja naš način življenja, dela, sodelovanja in doseganja ciljev - spremeni našo realnost. Tri besede, ki so značilne za svet prihodnosti, so: **hitrost, zahtevnost in prilagodljivost**. V prihodnosti se bodo dogodki spreminjali še hitreje. Če želimo biti uspešni, moramo imeti **nadpovprečno pozitivno življenjsko energijo**.

Healthy people

Program je namenjen vsem, ki želijo v 8-urnem delovniku imeti večje rezultate. Udeleženci usvojijo praktična znanja, kako obdržati optimalen nivo energije tekom celega dneva, kako minimalizirati vpliv stresa in ohraniti zdravo zasebno in profesionalno življenje.

S programom zmanjšamo ali odpravljamo najpogostejše posledice stresa:

- Bolečine v hrbtenici
- Slaba koncentracija
- Hormonski problemi
- Povišan ali znižan krvni tlak
- Splošna slabost
- Izgorelost
- Depresija
- Bolečine v mišicah
- Glavobol
- Nervoja
- Nespečnost
- Odvisnost

Omenjene tegobe zmanjšajo produktivnost pri delu za več kot 40 %, za bolniški stalež letno porabimo 25 dni, dokazano je, da je vedno več Evropejcev na pragu izgorelosti.

Wealthy company

Zmanjšanje stroškov z odstranjevanjem obstoječih in prihajajočih vzrokov za slabo učinkovitost:

- **Zmanjšanje stroškov bolniškega staleža** – Delodajalci imajo milijonske letne stroške z bolniškimi staleži.
- **Rast in razvoj** – Za uspeh in obstoj je zelo pomembna notranja organizacijska rast.
- **Programiranje pozitivnih poslovnih navad** – S pomočjo celostnega pristopa, ki vključuje vsa čutila, zavest in podzavest, vpliva na neizkoriščene potenciale in predstavlja podporo pri uvajanju pozitivnih sprememb v organizaciji.

- **Poslovne izkušnje** – Izboljšana produktivnost, koncentracija, motiviranost, kreativnost, tolerance za delo pod pritiskom, hitro reagiranje v kriznih situacijah, izboljšani medsebojni odnosi, drastično zmanjšanje bolniških dni.
- **Telesna pripravljenost**- Manj zdravstvenih težav, ki jih povzroča stres, odpornejši imunski sistem, povečana aktivnost, vitalnost hrbtenice.
- **Čustvena uravnoteženost** – Manj negativnih čustev (depresija, izgorelost, jeza, strah, skrb, nervoza, tesnoba, pomanjkanje samozavesti), uravnoveša mentalno – psihično zdravje.
- **Osebni razvoj** – Ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem ter pozitiven odnos do življenja.

“**Healthy** People – **Wealthy** Company” program predstavlja izobraževanje o trajnostnem razvoju lastne energije, usvajanju pozitivnih življenjskih navad, povečanju poslovne učinkovitosti, obvladovanju stresa, osebnostnem razvoju, razvoju zavesti celotnega tima.



Energy To go – POWER RELAX, E TERAPIJA
HRBTENICE, SPINOMASAŽA

- Vrhunski program za osvežitev telesa, uma, odprava stresa in hitre obnove (povrnitve) iztrošene energije – anti-burn-out program.
- Izobraževanje o optimizaciji energije tekom celega dneva.



Leadership *Energy* Booster

- *Individualno oblikovan program glede na trenutne izzive, s katerimi se sooča posameznik.*
- *Stalno spremljanje udeleženca ter rezultatov na podlagi meritev.*
- *Smernice za nadaljnji razvoj po programu.*



Energy Business Balance

- *Feng shui opremljanje prostorov za sprostitvev, izobraževanje, sestanke, ...*
- *Soba za sprostitvev vključuje vse potrebno za hitro učinkovito sprostitvev.*
- *Nudimo različna izobraževanja po sistemu "Healthy People – Wealthy Company".*

1. DELAVNICA

Delavnico na temo zmanjšanje stresa na delovnem mestu vodi Renata Podržaj. Vsebina:

- Kaj je stres, kako se izraža na telesni, čustveni in miselni ravni?
- Kako prepoznati stres?
- Tehnika za manj stresa in manj bolniških dni
- Tehnika sprostitve stresa in utrujenosti
- Obnovitev in povečanje lastne kapacitete energije
- Povečanje ustvarjalnosti in inovativnosti
- Boljša komunikacija med vodilnimi in zaposlenimi
- Doseganje zdravih medosebnih odnosov

2. PRAKTIČNI DEL – TERAPIJA HRBTENICE

Bolečine v hrbtenici in s tem povezane težave so v sodobni družbi zelo pogosta nadloga. Večina ljudi se večkrat sooči s težavami s hrbtenico,

mnogi od njih se morajo zateči celo k operacijam. Problemi s hrbtenico preprečujejo ljudem, da bi se ukvarjali z dejavnostmi, v katerih najbolj uživajo.

Hrbtenica je ustvarjena za gibanje, vendar je ključnega pomena, da spoznate, kako pravilno živeti in skrbeti za svojo hrbtenico. Hrbtenica je korenina našega življenja. Povezana je z vsemi organi v našem telesu in vsaka bolezen ali nepravilnost hrbtenice je znak oslabiljenosti ali prekinitve živčne in energijske prevodnosti, kar se neposredno odraža na našem zdravju.

Rezultati terapije:

- Mišice se sprostijo.
- Izboljša se limfni pretok, okrepi se imunski sistem.
- Odpravijo se posledice stresa.
- Poveča se kapaciteta lastne energije.
- Povrne se pozitivna naravnost.

- **SpinoMasaža glave:**

Zaradi celodnevnih aktivnosti čutimo napetost v predelih vratu in ramen (posledica - nespečnost, glavoboli in utrujenost, bolečine). Zajema masažo rok, predela ob hrbtenici, ramen, vratu, zatilja, obraza in glave.

S to metodo se sprostijo meridijani oz. energijske poti na obrazu, glavi, sprostijo se mišice in napetost v vratnem predelu, ramenih,...

Namenjena je zmanjšanju napetosti zaradi stresa, preobremenjenosti ...

- **E-Terapija hrbtenice**

Z združitvijo novega znanja energijske medicine in starodavnih tehnik je bil ustvarjen edinstven program za zdravljenje hrbtenice. Združuje splošno revitalizacijo organizma s ciljno aktivacijo energije, odpravo blokad v določenih delih telesa ter odpravo bolečin povezanih s hrbtenico. Ni kiropraktika, niti masaža, temveč regeneracija vretenc, križnice, trtice, medenice, kolkov, medvretenčnih ploščic, vezi meridijskih povezav, vzporedno pa tudi vseh notranjih organov. Program je hiter in učinkovit, predvsem pa ima zelo kakovosten in obstojen rezultat.

Tehnika vsebuje mehčanje hrbta in sproščanje meridianov ob hrbtenjači, kar sprosti pretok vaše lastne energije po celem telesu. S tem se poveča kapaciteta energije in posledično ste manj utrujeni, bolje spite, imate občutek olajšanja, sprostijo se hrbtne mišice in občutek zategnjenosti se odpravi.

Drugi o nas

Mag. Iztok Picini, Lek Pharmaceuticals d.d., Project Manager

"Zahvaljujem se vam za topel sprejem in nedvomno nepozabno izkušnjo. Prav vsi ste se zelo potrudili in moram priznati, da izkušnjo lahko opišem kot zelo pozitivno in nedvomno je oblika regeneriranja, kar v današnjem času vse bolj potrebujemo. "

Ga. Vida Drame Orožim , dr. med. Spec. nevrolog in psihiater

"Pristop na senzorno-spiritualni in manualni ravni učinkovito pomaga pri premagovanju stresa. Preko podzavesti se mehko poseže v naš vegetativni (samodejni) živčni sistem z umiranjem in harmonizacijo. Naši možgani se učijo občutiti zadovoljstvo, prenavljajo energijo in podaljšujejo mladostno vitalnost. Negovanje telesa in duha, ohranja zdravje in daje polno življenjsko moč."

Peter Van Kol, Adria Media Zagreb, CEO

"With the ER programme I have achieved amazing health results; my high cholesterol level dropped down to normal, my low blood pressure is perfect now, I easily quit smoking. This programme also helped me in business and leading people, and inspired me to create a unique concept for a brand new lifestyle magazine – SENSE - for a happier life.

My whole management team and chief editors are also using it– they are more productive, their communication is so much better and more open, they function great as a team, and their health and energy levels have drastically improved. It is a great health-prevention, team-building, education and incentive programme all in one, and I highly recommend it!"

Tanja, **udeleženka vikend intenziva**

"Na vikend intenzivu sem v zelo kratkem času predelala in odpravila potrebo po nadzoru nad vsem, spremembe so bile takojšnje. Življenje pa neverjetno bolj sproščeno."

Tanja

Dunja, **udeleženka vikend intenziva**

»Že sam vstop v umirjen prostor in prijazen pozdrav svetovalke Renate Podržaj sta me pomirila, sproščanje in postopno dojetanje pa mi je pomagalo spoznavati sebe, odkrivati vzroke, se dotakniti prednikov, privzgojenih vzorcev, neuspehov in uspehov ... Dogajajo se mi presenetljive spremembe in nasmeh na obrazu je iskren.«