



Kurs work-life balance dla firm - online



TRENER

Kamila Orlińska - na co dzień pomaga w nauce medytacji przy pomocy biofeedbacku i neurofeedbacku w gabinecie neuromedytacji w Gdańsku. Jej nietypowe i nowoczesne podejście do medytacji wynika z pasji do nauki i technologii. Skończyła Fizykę Techniczną i Matematykę Stosowaną na PW, pracowała 15 lat w największych korporacjach świata. Jest zwolenniczką praktycznych, rzetelnych i potwierdzonych rozwiązań i właśnie z tego powodu szkoliła swoje umiejętności trenerskie w różnych ośrodkach zagranicą (Niemcy, Szwajcaria, Wielka Brytania i USA) zdobywając przy tym szereg poważanych certyfikatów.





MISJA

“Cały sekret tkwi w dostosowaniu medytacji do stylu życia i Twojego umysłu. Mnie dojście do takiej świadomości zajęło wiele lat. Teraz pomagam tym, którzy się uczą, żeby ich droga była łatwiejsza, krótsza, bezpieczniejsza i ... co najważniejsze – pożyteczna.” – mówi Kamila, która właśnie tym kieruje się pomagając klientom w uodpornieniu się na stres, uwolnieniu umysłu od schematów i wyciskaniu z życia najwięcej, jak tylko się da poprzez świadome użycie swoich zasobów – czasu, pieniędzy i energii.



Zapobieganie skutkom stresu i higiena umysłu - w prostych, codziennych rozwiązaniach.

O higienę umysłu można dbać w bardzo prosty sposób wystarczy systematyczność. Nasza codzienność jest przepełniona dużą ilością zadań i informacji. Ludzie są jedynym gatunkiem, który potrafi wywołać w swoim organizmie reakcję stresową samym myśleniem i to naraża nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Świadomość tego, jak działa nasz mózg pozwala unikać pewnych pułapek automatycznego funkcjonowania i nie wymaga to skomplikowanych procedur ani specjalnych umiejętności.

Już 15 minut ćwiczeń oddechowych lub prostej medytacji, każdego dnia może zacząć przynosić powyższe efekty. Nauka medytacji, to uczenie się nowej umiejętności, tak samo jak gra na pianinie, czy innym instrumencie. Dlatego tak ważne jest, żeby praktykować ją codziennie. W mózgu mają szansę tworzyć się nowe połączenia, dzięki którym się rozwija. Zaleca się, aby medytację uczynić codziennym zwyczajem. Ważne jest też wspieranie praktyki odpowiednimi nawykami na co dzień, jak poprawa jakości snu i odpowiednia dieta.



7 wykładów x 60 min. Work - Life Balance

Zapobieganie skutkom stresu i higiena umysłu - w prostych, codziennych rozwiązaniach oraz zaawansowane techniki rozwoju umysłu.

Celem całego kursu jest nabranie zdrowych nawyków:

- Lepszego wysypiania się
- Koncentrowania się na pracy w czasie pracy
- Ograniczania myślenia o życiu prywatnym w czasie pracy i o pracy w czasie wolnym
- Umiejętności wydajnego relaksowania się i odprężania
- Poprawienia zdolności kognitywnych i wydajności mózgu
- Przekazania informacji na temat tego jak zadbać o mózg w czasie i po infekcji COVID-19

Zajęcia otwarte dla wszystkich, dedykowane szczególnie osobom zmagającym się z codziennym stresem, napięciem, bezsennością, problemami z koncentracją i cierpiącym na choroby o podłożu psychosomatycznym.



2 wykłady x 60 min. NeuroMedytacja

Dwa pierwsze wykłady z elementami warsztatu, to wprowadzenie do prostych technik oddechowych, medytacyjnych i drobnych zmian w codziennym stylu życia, które mogą przynieść spektakularne efekty.

- Styl życia w pięciu punktach - co jest ważne dla naszego mózgu, żeby zachować równowagę
- Czym jest oddech przeponowy? Jak go wykonać i w jaki sposób pomaga.
- Czym jest medytacja i jak ją rozwijać w prosty sposób.
- O najnowszych badaniach naukowych w dziedzinie wspierania pracy mózgu w obszarze biznesu, zdrowia i relacji.
- Jakimi technikami uzupełniającymi, jakimi urządzeniami domowego użytku (VR, opaski, AVE) wspomagać naukę medytacji.
- Do jakiej grupy ludzi należymy pod kątem aktywności mózgu (na podstawie testu udostępnionego przez Neuromeditation Institute LLC do wykonania we własnym zakresie), jako baza do proponowanych technik i nawyków w trakcie całego kursu.



2 wykłady x 60 min. Stres i Biohacking

Dwa kolejne wykłady z elementami warsztatu, zawierają informacje o usuwaniu skutków stresu, zachowaniu zdrowia umysłu i stabilnej energii, wydajności i motywacji:

- W jaki sposób techniki relaksacyjne pomagają zachować równowagę w życiu osobistym oraz w pracy?
- Kluczowa funkcja wydajnego odpoczynku w utrzymaniu zdrowia psychicznego.
- Jakie badania wykonać i jakie suplementy, nootropiki stosować pod kątem prawidłowego funkcjonowania mózgu.
- Dieta i nawyki żywieniowe dla naszego umysłu. (Keto, LowCab, Posty i posty przerywane)
- Wpływ wysokich i niskich temperatur (sauna, morsowanie, lampy infrared)
- Krótki przegląd technik oddechowych
- Jak zadbać o mózg w czasie i po infekcji COVID-19



2 wykłady x 60 min. Work - Life Balance - czy to możliwe?

Dwa kolejne wykłady dają szansę na poznanie metod z dziedziny work-life balance oraz sposobów na utrzymanie zdrowia psychicznego i rezyliencji.

Uczestnicy dowiedzą się o:

- Technikach, nawykach i rytuałach pomagających w zachowaniu równowagi
- Najnowszych badaniach naukowych w dziedzinie work-life balance i skutkach jego zachwiania
- Koncentracji, różnych czynnikach wpływających na jej jakość
- Nowoczesnych rozwiązaniach stosowanych we współpracy w zespole, relacjach w życiu zawodowym i prywatnym wspomagających zachowanie równowagi
- Kluczowe elementy zdrowia psychicznego (pasja, duchowość, relacje)
- Rezyliencja, antykruchłość, jak radzić sobie w dobie wielkich zmian klimatycznych, ekonomicznych i technologicznych.



1 wykład x 60 min. Sen, fazy snu i sposoby na regulację.

Ostatni wykład daje szansę na poznanie metod z dziedziny poprawy jakości snu oraz utrzymania prawidłowego rytmu okołodobowego.

- Czym jest rytm dobowy i dlaczego jest ważny?
- Sposoby na regulowanie rytmu okołodobowego
- Fazy i cykle snu. Ich funkcje i co wpływa na ich zaburzenie (stres, dieta, fazy księżyca, sport)
- Sposoby na poprawę jakości i wydajności snu.
- Urządzenia mierzące jakość snu
- Medytacja i techniki oddechowe zalecane przed snem

Czas trwania całego kursu: 7 x 60 minut

Wielkość grupy: dowolna - webinar.