

מי צריך חדר כושר כשיש משרד?

הכירו באויב ... הכיסא!

האם ידעתם ששיבה ממושכת...



פוגעת בהכנסותך?



מגדיל את הסיכוי למחלות לב/כלי דם/ סרטן?



שווה לעישון?

אם אתם מבלים בין 5-9 שעות בלי לקום מהכיסא - הגיע הזמן לעשות שינוי חיוני!

סדנא זו נבנתה למען בריאות עובדי המשרד במטרה לעודד פעילות גופנית במהלך שעות העבודה.

הסדנא בת שלושה מפגשים ומשלבת בין רקע תיאורטי ותרגילים פרקטים שיגבירו אצל העובדים: אנרגיות, ריכוז, יעילות, מצב רוח ותחושת העצמה.

ברמת החברה, תרגישו שביעות רצון של הצוות העובדים, עלייה בתפוקת העבודה ויצירת מחויבות הדדית בין צוות ההנהלה והעובדים.



דורון ממון

העביר הרצאה בTEDx

מרצה על קשיחות מנטלית - היכולת להשאר חיובי תחת שיא לחצים

שותף ומנהל בחברת כושר אקסלנט



ד"ר דנה אדלר

דוקטורט Ph.D בתחום מדעי הבריאות

בוגרת מדעי הרפואה M.Sc

ראש תחום פיזיולוגיה בוינגייט

מי אנחנו?

כל מפגש בת 50' יתרכזו בנושאים הבאים:

מפגש # 3

לעבודה באים לעבוד!

דרך שיטת ייחודית שפותחה ע"י ד"ר אדלר ודורון, תלמדו איך להפוך את המשרד לחד"כ ותחוו חווית אימון חדשה ומרעננת.

מפגש # 2

הכנה מנטלי לקראת הפיזי

ניהול דיאלוג אישי מנצח

חיזוק כוח מנטלי

יצירת הרגלים מנצחים

מפגש # 1

מה קורה בגוף שלא זז?

נזקים פיזיולוגיים משיבה ממושכת

לזו זה חשוב (מדעית!)

