



**OWN
YOUR
DAY**

Holistyczny i inspirujący program wellbeing dedykowany Top Managerom i Właścicielom firm, który zapewnia uczestnikom silny bodziec i wiedzę potrzebną do przeprogramowania swojego życia.

Wyzwanie

Wiele osób nieświadomie staje się więźniami swoich przyzwyczajęń. Pozornie nieszkodliwe nawyki, drobne niedoskonałości w trybie życia, rytmie pracy, charakterze relacji z ludźmi, diecie czy sposobie odpoczynku, w dłuższej perspektywie mogą mieć znaczący, negatywny wpływ na poziom energii i jakość życia każdego z nas. Wielu managerów postępuje zarówno w pracy, jak i w domu według schematów, które niekoniecznie są wynikiem ich świadomej decyzji, lecz wypadkową zewnętrznych okoliczności, które nawarstwiają się przez lata. Konsekwencją jest działanie na „autopilocie”, brak poczucia kontroli nad własnym życiem, energią i relacjami.

Proponujemy Państwu program, którego myślą przewodnią jest hasło „own your day”. Specjaliści z dziedziny psychologii, diety, kontroli nad własnym ciałem i wydolności organizmu, snu, medytacji i jogi – przygotowali dla Państwa zintegrowane zajęcia, które będą silnym bodźcem wskazującym uczestnikom sposoby wejścia na optymalny dla nich tor – umożliwiając odzyskanie kontroli nad życiem, energią i relacjami.

Dla kogo?

Program dedykowany jest Top Managerom i Właścicielom firm, osobom, które pracują na eksponowanych, odpowiedzialnych stanowiskach i są szczególnie narażone na negatywne konsekwencje związane z funkcjonowaniem w warunkach wysokiego i chronicznego stresu.

Jeśli:

- > jak 2/3 managerów w Polsce rozpoczynasz swój nowy dzień czując się już zmęczonym a w ciągu dnia trudno Ci jest utrzymać uważność i dobrą energię,
- > masz poczucie działania na „autopilocie” i potrzebujesz wskazówek do odzyskania kontroli nad swoim życiem,
- > chcesz poznać nowoczesne techniki kontroli swojego umysłu, ciała i relacji,
- > poszukujesz inspiracji i chcesz podnieść swoją witalność i świadomość,

zapraszamy do unikalnego na polskim rynku programu „Own Your Day”!

Czym wyróżnia się program?

Prowadzący

Wśród specjalistów m.in.: Edward Stanoch, uznany doradca strategiczny, współzałożyciel firmy nuChapter promującej unikalne badanie stylu życia i pracy; Tomasz Adamczyk, trener sił specjalnych, założyciel Instytutu Krav Maga w Polsce; Piotr Pudełko, certyfikowany trener Wim Hof Method; a także specjaliści w dziedzinach diety, snu, medytacji, jogi, świadomości i inni.

Diagnostyka

Program będzie poprzedzony:

- > indywidualną diagnostyką stylu życia i pracy przeprowadzoną z użyciem unikalnej technologii pomiarowej zatokowego rytmu pracy serca, identyfikującej skalę i poziom stresu oraz poziom regeneracji organizmu podczas standardowego dnia pracy i poza nią,
- > indywidualną sesją ze specjalistą w zakresie pracy ze świadomością,
- > badaniem krwi pod kątem ustawienia właściwej diety oraz spotkaniem z dietetykiem.

Dzięki temu uczestnicy będą mogli w sposób bardziej świadomy uczestniczyć w programie, a prowadzący dostosują program i dietę do potrzeb konkretnych osób.

Inspirujące wystąpienia i warsztaty

- > Wykład wprowadzający Edwarda Stanocha o źródłach energii witalnej liderów i sile nawyku, dzięki której mikrokorekty w codziennych rytuałach mogą istotnie poprawić jakość naszego życia oraz pomóc w radzeniu sobie z nadmiarem stresu.
- > Spotkanie z certyfikowanym trenerem metody Wima Hofa, która poprzez kontrolę oddechu i ekspozycji ciała na zimno pozwala przekroczyć swoje ograniczenia, umożliwiając morsowanie i trekking (w samych szortach!) z Juraty do Helu.
- > Zajęcia z Tomaszem Adamczykiem, trenerem Krav Maga. Poznanie metody „High stress response training” – przeniesienie technik stosowanych przez komandosów w sytuacjach ekstremalnych do życia codziennego i biznesowego, aby móc skuteczniej podejmować decyzje w stresie.
- > Inspiracyjne wystąpienia dotyczące kluczowych aspektów ludzkiej witalności: snu, diety, medytacji, oddychania, dobrych praktyk organizacji swojego dnia w sferze fizycznej, mentalnej, emocjonalnej i duchowej, przekraczania swoich obaw i granic, rytuałów zmiany i przejścia;
- > medytacja mindfulness, joga, nordic walking – dostosowane zajęcia ruchowe o różnym poziomie trudności.

Korzyści dla Ciebie

- > Motywacja do zmiany Twoich codziennych nawyków,
- > konkretny, spersonalizowany plan Twojej zmiany,
- > praktyczne doświadczenie w zastosowaniu konkretnych technik poprawy witalności i świadomej pracy nad swoim ciałem i umysłem,
- > wyzwanie/okazja/możliwość by pokonać ograniczenia w obcowaniu z zimnem i poznać jego pozytywną moc.

Lokalizacja

Program zostanie zrealizowany w jednym z najnowocześniejszych SPA w Polsce, w Hotelu Bryza w Juracie, który na najwyższym poziomie dba o stan ducha i ciała swoich gości.

Aby zapewnić elitarność i wysoką jakość naszego programu maksymalna liczba uczestników jednej edycji programu to 12 osób.



HOTEL BRYZA

RESORT & SPA

Nasza Kadra



Edward Stanoch

Posiada blisko 25-letnie międzynarodowe doświadczenie w doradztwie strategicznym oraz HR zdobyte m.in. w Gemini Consulting, Cap Gemini, Hewitt Associates i Aon. Współzałożyciel firmy nuChapter promującej wellbeing oraz zmianę stylu życia i pracy, certyfikowany trener Firstbeat, ukończył program zarządzania stresem i witalnością Tonego Schwartz'a The Energy Project. Współautor programu Own Your Day. Pasjonat triathlonu, historii wypraw polarnych oraz minimalistycznego podróżowania.



Tomasz Adamczyk

Psycholog, trener, członek zespołu top ekspertów Krav Maga Global Instructors Team, prowadzi szkolenia dla komandosów i szefów ochrony VIP. W szkoleniach dla biznesu uczy działania i podejmowania decyzji w stresie, wykorzystując umiejętności niezbędne w czasie misji specjalnych i działań wojskowych (metoda High Stress Responce Training).



Piotr Pudełko

Certyfikowany instruktor Metody Wima Hofa (MWM), instruktor jogi, Tai Chi, HIIT. W 2015 roku zainteresował się Metodą Wima Hofa, a ponieważ uprawiał jogę oraz HIIT od dłuższego czasu, MWM okazała się doskonałym dopełnieniem dotychczasowych doświadczeń. W kolejnym roku został certyfikowanym instruktorem MWM i zaczął nauczać tej metody głównie w Anglii i Polsce, choć również w Austrii i Francji, poznając ją coraz lepiej i dodając do niej nowe elementy i tworząc Aristos Tropos, czyli całościowy system treningowy, obejmujący MWM i wiele innych dyscyplin, m.in. jogę, Tai Chi i HIIT.



Agata Turkiewicz

Terapeuta, lekarz stomatolog, buddystka. Przez 18 lat prowadziła bezpłatną klinikę stomatologiczną w Katmandu, jednocześnie zagłębiając buddyjskie podejście do życia i filozofii. Uczyła się od nauczycieli z Polski, Europy, Indii, Nepalu, Tybetu i Ameryki Południowej.

Pracuje według autorskiego programu pracy ze świadomością. Pomaga w odkrywaniu schematów zapisanych na poziomie myśli, emocji, obrazów oraz w ciele. Towarzyszy w rozpoznawaniu i zmianie mechanizmów, które kształtują naszą rzeczywistość (czyli odbiór świata zewnętrznego i wewnętrznego) i wpływają zarówno na nasze relacje z innymi jak i z samym sobą. Wspiera w zrozumieniu i dokonywaniu nowych wyborów.

Korzysta z takich metod jak: praca z traumą, ustawienia systemowe, kinezylogia i terapia czaszkowo-krzyżowa, praca z poziomami świadomości Dawida R. Hawkinsa.



dr n. med. Michał Skalski

Lekarz specjalista psychiatra z ponad 30-letnią praktyką leczenia zaburzeń psychicznych w trybie szpitalnym i poradniach. Autorytet i pionier w Polsce nowoczesnego i niezależniającego leczenia zaburzeń snu. Założyciel i kierownik Poradni Leczenia Zaburzeń Snu przy Klinice Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Autor ponad 100 publikacji oraz licznych wystąpień naukowych z zakresu medycyny snu, psychiatrii i neurofizjologii. Członek wielu stowarzyszeń – m.in. Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem (członek zarządu), European Sleep Research Society, American Academy of Sleep Medicine, Polskiego Towarzystwa Neurofizjologii Klinicznej, Stowarzyszenia Pacjentów z Narkolepsją (założyciel) i Stowarzyszenia Aktywnie Przeciw Depresji.



Małgorzata Jarmoc-Hecht

Trener, konsultant. Ponad 20 lat doświadczenia trenerskiego (ponad 1400 dni szkoleniowych). Kwalifikacje trenerskie otrzymała po ukończeniu Akademii Train the Trainer DOOR International (1997). Przez cały czas rozwija swoje kompetencje trenerskie i doradcze. Absolwentka Wydziału Historycznego UW (1989), a także 4 letniej Szkoły Psychoterapii Ośrodka INTRA.

Zanim zaczęła pracę jako trener i konsultant pracowała jako manager w międzynarodowych korporacjach (m.in. Hotel Marriott, Young & Rubicam, Burson-Marsteller). Tam zdobywała doświadczenie managerskie i biznesowe.

Przez lata pracy trenerskiej doradzała wielu firmom i poprowadziła wiele szkoleń dla pracowników firm wielu branż. W większości byli to managerowie, którym pomagała rozwijać umiejętności zarządzania ludźmi, rozwiązywania konfliktów czy komunikacji.

Obecnie jest m.in. członkiem zespołu trenerskiego realizującego program Akademii Psychologii Przywództwa (studia podyplomowe realizowane we współpracy ze Szkołą Biznesu Politechniki Warszawskiej). Prowadzi także zajęcia na kierunku Zarządzanie i Przywództwo (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny).



Elżbieta Nowik-Mroziewicz

Lekarz medycyny, specjalista psychiatra. Od 1990r permanentne studia w zakresie tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM). Od 1999r praktyka medyczna w zakresie TCM („program profilaktyczno-leczniczy”): akupunktura, ziołolecznictwo, indywidualna dieta lecznicza zgodna z diagnozą TCM. Od 2009r kontynuacja studiów dla zaawansowanych lekarzy TCM w zakresie klasycznej medycyny chińskiej (CCM).



Maga Korbel

Maga jest certyfikowaną trenerką MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), metody stworzonej przez prof. Jon Kabat - Zinn-a. Wychowała się w domu gdzie intensywnie praktykowano buddyzm zen, a więc medytacja towarzyszyła jej od dziecka. Od 10 lat, prowadzi odosobnienia mindfulness, 8 tygodniowe treningi mindfulness oraz sesje indywidualne oparte na pracy z Wewnętrznym Dzieckiem (wg protokołu Vedanty Aspioti, nauczycielki w nurcie Diamond Logos). Nauczanie Magi charakteryzuje autentyczność oparta na czuciu prawdy chwili obecnej.



Michał i Renata Głuszek

Michał Głuszek, psycholog, psychoterapeuta, autor reportaży i esejów oraz Renata Głuszek, filolożka angielska i językoznawczyni: para podróżników i nauczycieli, która 5 lat mieszkała i pracowała w Azji - między innymi w Chinach, Syrii, Indonezji, Mongolii Wewnętrznej, Birmie, Tajlandii i Indiach.

Jogę studiowali u źródeł, w Rishikeshu i Dharamsali w indyjskich Himalajach, na kursach certyfikowanych przez najbardziej renomowaną międzynarodową organizację jogową: Yoga Alliance USA. Michał jest obecnie klasyfikowany, jako jeden zaledwie sześciu nauczycieli w Polsce, jako doświadczony nauczyciel E-RYT 500, a Renata jako doświadczona nauczycielka E-RYT 200. Wiążą się z tym uprawnienia do prowadzenia autoryzowanych szkoleń nauczycielskich. Od czterech lat mieszkają i pracują zawodowo w Polsce, prowadząc przy tym zajęcia jogi i aerial jogi oraz organizując warsztaty i szkolenia nauczycielskie.



Weronika Mliczewska

antropolog, reżyser filmów dokumentalnych. Od ponad dziesięciu lat podróżuje z kamerą do ludów rdzennych. Przywozi pradawne techniki i transformujące rytuały, aby wzbogacać nasze rozumienie codzienności. Autorka książki o współczesnych Majach pt. „Na początku jest koniec. Na szlakach duchowości Majów”.



Zespół Wibracja Miłości - Asia Orłowska i Alek Sabuda

W 2007 roku ukończyliśmy Erickson Coaching International – The Art and Science of Coaching. Zajmowaliśmy się rozwojem zawodowym oraz osobistym poprzez coaching. Poszukiwaliśmy i próbowaliśmy wielu ścieżek i możliwości pracy ze sobą i wspieraniu innych w ich rozwoju umysłowym, emocjonalnym, fizycznym i duchowym.

Na zakrętach życia trafiliśmy na muzykoterapię oraz terapię tańcem i ruchem i dopiero połączenie coachingu z muzykoterapią oraz pracą z ciałem zaowocowało najlepszymi efektami przemian. Powstały warsztaty i ceremonie uwalniające umysł i ciało z napięć aby energia witalna znów mogła swobodnie przepływać tj. Movement&Sound Medicine – Ceremonia Życia, Ceremonia Dźwięku, Ceremonia Kakao, Ceremonia Rapee, Ceremonie Pachamama.

Kontakt

Zapisy i informacje formalne:

Izabela Lewandowska

+48 608 688 385 / +48 586 755 464

i.lewandowska@bryza.pl

Wszelkie pytania dotyczące programu prosimy o przesłanie do Opiekuna Grupy:

Małgorzata Jarmoc-Hecht

+48 606 781 180

malgorzata.jarmoc@gmail.com

Konto do wpłat

Bryza Sp. z o.o.

ul. Międzymorze 2

Jurata 84-141

Numer konta:

67 1240 2920 1111 0000 4499 0156

Program „Own Your Day” odbędzie się w hotelu Bryza w Juracie w terminie 3-6 marca 2020 roku. Diagnostyka zostanie wykonana w dwóch tygodniach poprzedzających warsztaty.

Koszt uczestnictwa w programie to 12900 złotych netto (+23% VAT). Rezerwacja miejsca po wpłacie zaliczki w wysokości 40%. Zaliczka może być zwrócona po odwołaniu rezerwacji co najmniej na dwa tygodnie przed terminem, potem przepada. Warunkiem uczestnictwa w warsztatach jest wpłata 100% kosztów na trzy dni przed 12 listopada.

**W pakiecie uczestnicy dostają masaż gratis i pyszne jedzenie przygotowane według wytycznych Dr. Elżbiety Nowik-Mroziewicz.*



HOTEL BRYZA

RESORT & SPA