

Active



**WAKACYJNY PROGRAM
WEBINARÓW DLA PRACOWNIKÓW**

4 FILARY ZDROWIA

edycja letnia 14.07-29.09

Zadbaj holistycznie o dobrostan pracowników
w obszarze najważniejszych filarów zdrowia:

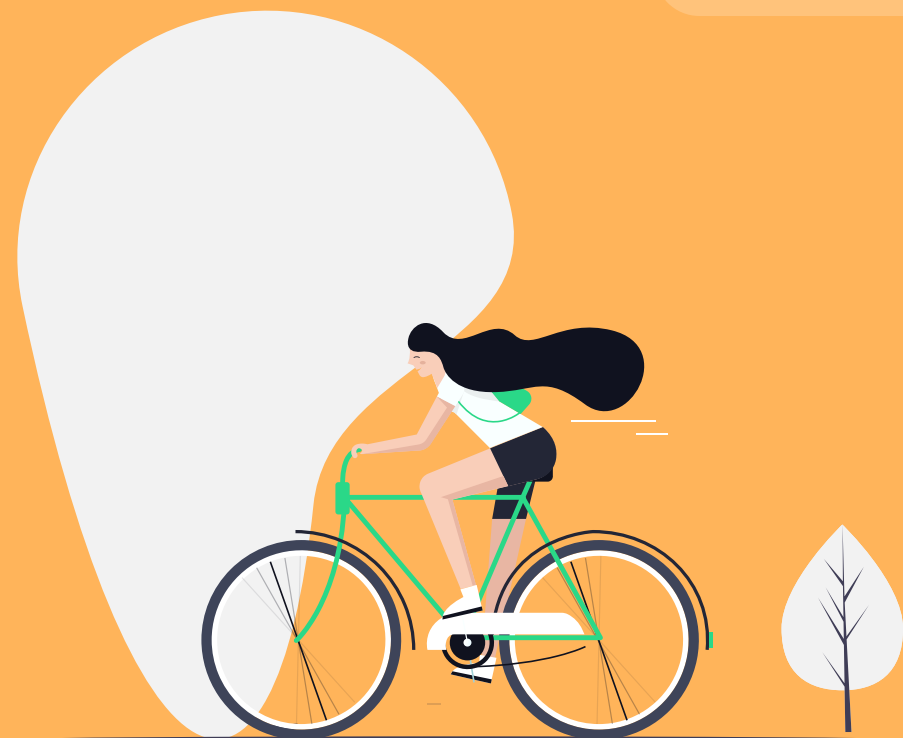
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Mity treningowe, które psują Twoją relację z ruchem.

Pierwszy trening po latach. Jak zacząć mądrze trenować, by nie nabawić się kontuzji?

Zdrowy kręgosłup w biurze.
Jak żyć bez bólu przy pracy siedzącej?

Mądry trening biegowy rozłożony
na czynniki pierwsze.



Sen okiem psychologa.

Stres - twój przyjaciel, nie wróg.
Zabierz go na spacer.

REGENERACJA



Zadbaj holistycznie o dobrostan pracowników
w obszarze najważniejszych filarów zdrowia:

RÓWNOWAGA PSYCHICZNA

Trening mentalny w sporcie i w życiu
- czego możemy nauczyć się od sportowców?

SPOKÓJ CIAŁA I UMYŚŁU – Jak skutecznie
redukować napięcia i relaksować się?

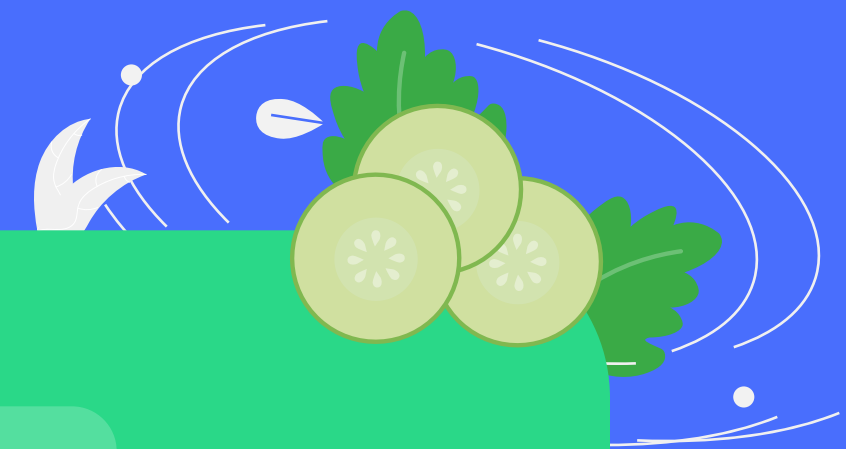
Wprowadzenie
do mindfulness.

Aktywność fizyczna i zdrowy jadłospis
– jak połączyć oba aspekty?

Jak dietą i aktywnością fizyczną
wpłynąć na produktywność w pracy?

10 największych mitów żywieniowych.
Jak odnaleźć się wśród sprzecznych informacji?

DIETA



Cotygodniowe webinary dla pracowników w każdy czwartek o czwartej

Do zobaczenia co tydzień w czwartek

Stały termin sprzyja zaangażowaniu pracowników.
Aż 12h nagrań na żywo w ciągu 3 miesięcy.
Treści dostępne przez tydzień po każdym wydarzeniu.

4 filary zdrowia w jednym programie

Zdrowy kręgosłup? Bezpieczny trening? Zbilansowana dieta? Mity żywieniowe i treningowe? Stres? Od teraz nie musisz wybierać. Wszystkie tematy związane ze zdrowym stylem życia otrzymujesz w pakiecie.

O nic się nie martw!

To rozwiązanie gotowe od A do Z. Oprócz linków do Zoom i YouTube otrzymasz grafiki oraz wiadomości promujące spotkania, które przekażesz pracownikom.

Sprawdzeni eksperci

Dostęp do najlepszych ekspertów w dziedzinie treningu, diety, zdrowia psychicznego, oddechu, snu.



Anna Kolasińska
nauczycielka mindfulness MBSR,
psychoterapeutka CBT



Ania Mikołajczak
trenerka, masażystka, studentka
fizjoterapii, prowadzi IG @dowytenow.ania



Filip Dobrowolski
fizjoterapeuta, trener personalny
i medyczny



Monika Michalak
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka
i trenerka personalna



Paweł Matner
trener biegania i fizjoterapeuta, prowadzi
największy w Polsce kanał YouTube
o bieganiu (Matner Running Team)



Radosław Smolik
popularyzator wiedzy, twórca projektu
Dietetyka oparta na faktach, członek
Centrum Szkoleń Sportowych



Sylwia Maksym
dietetyczka kliniczna i sportowa,
współpracuje z Kadrą Reprezentacji Kobiet
w piłce nożnej



Marta Kłopotowska
dyplomowana dietetyczka, trenerka,
współautorka Kompleksowego Kursu
Odchudzania, autorka e-booków



Mateusz Majchrzak
psycholog, ekspert snu, członek Polskiego
Towarzystwa Badań nad Snem



Joanna Jaworska
absolwentka AWF, trenerka personalna,
coach integratywny szkoły CEROS



Martyna Papciak
trenerka uważności i certyfikowana
nauczycielka Search Inside Yourself



Grzegorz Więclaw
psycholog sportu, prowadzi autorski kanał
podcastowy #GłowaRządzi

GOTOWE OD A DO Z - PO PROSTU ZAPISZ SWOJĄ FIRMĘ

Activy

Otrzymasz gotowy 12-tygodniowy, bezobsługowy program webinarów z najlepszymi ekspertami. Koszt zależy od wielkości zatrudnienia w firmie.

do 100 osób

6 900 zł

od 101 do 250 osób

14 900 zł

od 251 do 500 osób

17 900 zł

od 501 do 750 osób

20 900 zł

od 751 do 1000 osób

23 900 zł

powyżej 1000 osób

29 900 zł

Oferta jest jednakowa dla wszystkich firm.

Dla firm z wyzwaniami Activy 10% rabatu.

ZAPISY DO
PROGRAMU
TYLKO DO

12 LIPCA!

LISTA WEBINARÓW - CZĘŚĆ 1



**Monika
Michalak**

**Mity treningowe, które psują
Twoją relację z ruchem.**

Omówienie mainstreamowych przekonań odnośnie do intensywności czy częstotliwości. Fundamenty zarządzania bilansem energetycznym, przyrost masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej (dla przykładu: brzuszki spalą tłuszcz z brzucha). Obalenie 10 tysięcy kroków dziennie.



**Filip
Dobrowolski**

**Jak zacząć mądrze trenować, by
nie nabawić się kontuzji? Dla
początkujących i zaawansowanych**

Webinar, który pomoże wzmocnić ciało, wrócić do formy i zapewnić vitalność na kolejne lata. Uczestnicy, dowiedzą się jak sprawić, aby życie nabrało treningowego tempa.



**Ania
Mikołajczak**

**Zdrowy kręgosłup w biurze. Jak
żyć bez bólu przy pracy siedzącej?**

Webinar teoretyczno- praktyczny, na którym dowiesz się, jak siedzenie wpływa na Twój organizm oraz otrzymasz narzędzia, którymi możesz z tym skutecznie walczyć.



**Paweł
Matner**

**Mądry trening biegowy rozłożony
na czynniki pierwsze**

Świadome podejście do biegania - wszystko, co musisz wiedzieć o bieganiu, by Twoje treningi przynosiły zaplanowane rezultaty.



**Mateusz
Majchrzak**

Sen okiem psychologa

Psychologiczne aspekty snu. Jak stan umysłu wpływa na jakość regeneracji?



**Joanna
Jaworska**

**Stres - Twój przyjaciel, nie wróg.
Zabierz go na spacer.**

Nie wyeliminujemy stresu z życia - to dobrze, ponieważ jest nam bardzo potrzebny! O typach stresu, stresorach i domykaniu cyklu stresu poprzez aktywność fizyczną (i nie tylko). O układzie nerwowym, biochemii i mechanizmach działania naszego organizmu w przystępny i praktyczny sposób.

LISTA WEBINARÓW - CZĘŚĆ 2



**Grzegorz
Więclaw**

**Trening mentalny w sporcie
i w życiu - czego możemy
nauczyć się od sportowców?**

Na tym webinarze nie znajdziesz przekazu w stylu „Możesz wszystko”. Będziesz kroczyć śladami Małysza, Lewandowskiego czy Igi Świątek. Razem z psychologiem sportu, Grzegorzem, poznasz praktyczne techniki i wykorzystasz je na co dzień. Jak trenować coś czego nie widać?



**Anna
Kolasińska**

**Spokój ciała i umysłu - Jak
skutecznie redukować napięcia
i relaksować się?**

3 systemy regulacji emocji i napięcia zapisane w ciele – co zrobić, by rozpuszczać fizyczne blokady? Skuteczne techniki uspokajające umysł oraz ciało i regenerujące układ nerwowy (w tym moc nerwu błędnego).



**Martyna
Papciak**

Wprowadzenie do mindfulness

Czym jest Mindfulness i dlaczego warto go rozwijać? Jak rozpocząć i praktykować? Różnica między pojęciami Mindfulness i medytacja.



**Sylwia
Maksym**

**Aktywność fizyczna i zdrowy
jadłospis – jak połączyć oba
aspekty?**

Jak odżywiać się przy regularnych treningach, by dostarczyć organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje przy wzmożonym wysiłku? Co jeść przed, w trakcie i po treningu? Kompendium wiedzy o żywieniu dla osób amatorsko uprawiających sport.



**Marta
Kłopotowska**

**Jak dietą i aktywnością fizyczną
wpłynąć na produktywność
w pracy?**

Dowiedz się, jak dietą i ruchem wpłynąć na efektywność w pracy. Jakie składniki odżywcze pozytywnie wpływają na pracę mózgu i zdolności intelektualne? Poznaj produkty, których nie może zabraknąć w Twoim codziennym jadłospisie!



**Radek
Smolik**

**10 największych mitów
żywieniowych. Jak odnaleźć się
w gąszczu sprzecznych informacji?**

Dietetyka jest dziedziną, o której rozmawiamy niemalże każdego dnia... i często ścieramy się z całkowicie sprzecznymi informacjami! Na tym webinarze czeka nas ostateczne starcie: mity żywieniowe kontra badania naukowe.