

REFERENCJE

Mieliśmy przyjemność zorganizować dla naszych pracowników warsztaty oddechowo - relaksacyjne. Polecam bardzo szkolenie dostarczone przez firmę Jogopeda Małgorzata Stelmach-Lewandowska, a prowadzone przez Przemysława Lewandowskiego. Tematyką przeprowadzonego warsztatu były techniki pracy z oddechem oraz pracy z ciałem w kontekście redukcji stresu i poprawy samopoczucia. Podczas szkolenia omawiane były potencjalne źródła stresu, jak również wpływ samego stresu na funkcjonowanie człowieka. Oprócz teorii, uczestnicy poznali i zastosowali w praktyce wiele technik oddechowych pomagających w redukcji stresu, a także mieli okazję doświadczyć prowadzonej relaksacji. Uzupełnieniem warsztatu była krótka praktyka jogi skupiona wokół ćwiczeń szczególnie istotnych dla pracowników biurowych.

Szkolenie zostało przygotowane i przeprowadzone profesjonalnie oraz sprostało naszym oczekiwaniom, dlatego w pełni polecamy je pracodawcom zamierzającym inwestować w szeroko pojęty dobrostan swoich pracowników. Możliwość dopasowania programu szkolenia do indywidualnych potrzeb odbiorców stanowi dodatkowy atut tej firmy.

Marta Hałas



*Menedżer ds. Eventów oraz
Zarządzania Centrum Smak Kariery
i C4 Retail Lab
Carrefour Polska*