



SKILLS

"STOP STRESS" BALANCE ROOM



SKUTECZNE NARZĘDZIA , ABY



**POPRAWIĆ
KONCENTRACJĘ**



**NAUCZYĆ SIĘ
KONTROLOWAĆ
EMOCJE**



**ZAPANOWAĆ NAD
TREMĄ I STRESEM**



**ZWIĘKSZYĆ
KREATYWNOŚĆ**



**OSIAGNAĆ SUKCES
W PRACY**



**POPRAWIĆ
ZDROWIE**

ZDROWIE W PRACY

Pracując, ludzie doświadczają coraz większej **presji**. Czasami jest to zdrowy stres, który pozwala efektywnie wykonać określone zadanie. Ale często jest to wysoka presja, przepracowanie, niewystarczająca ilość odpoczynku. Praca staje się nieprzyjemna i powoduje sytuację narastającego i **ciągłego stresu**.

Stres związany z pracą manifestuje się na wiele sposobów: **osłabiona odporność, podwyższone ciśnienie krwi, atak serca, depresja, załamania psychiczne**. To przekłada się na mniejszą efektywność pracy, słabszą współpracę, **mniejszą koncentrację** na zadaniach, **większą absencję**.

GDYBY TWÓJ PRACOWNIK MÓGŁ BYĆ ZAWSZE ZRELAKSOWANY, JEDNOCZEŚNIE PEŁEN ENERGII I ZAPAŁU DO PRACY...

Dzięki odpowiednio dobranym narzędziom i metodom jest możliwe, aby móc osiągnąć w życiu jednocześnie **relaks** oraz być **pełnym energii i motywacji do działania**.

Proponujemy **rozwiązania w pełni sprawdzone, potwierdzone naukowo**, a co najważniejsze **skuteczne** i mogące w sposób trwały poprawić komfort życia, a tym samym wpłynąć na **jakość i wydajność pracy**.



BALANCE ROOM

To przestrzeń w Twojej Firmie, w której każdy będzie mógł doświadczyć **relaksu**, uzyskać wewnętrzną **równowagę** i pozyskać **energię** potrzebną do dalszej pracy.

Miejsce, gdzie można dzięki odpowiednim narzędziom lub/i pomocy Trenera wytrenować i pogłębić umiejętności - **koncentracji, wchodzenie w relaks, panowania nad emocjami, nauczyć się samoregulacji.**

Pokój lub przestrzeń wyposażona wg. Twoich potrzeb*, np.:

- system do Treningu biofeedback
- Trener Oddechu
- elektro-magneto stymulator mikrokrążenia
- cyfrowe aplikacje terapeutyczne połączona z technologią VR
- mata masująca
- elektrostymulatory
- narzędzia do drenażu limfatycznego
- okulary masujące, odpężające
- nawilżacz powietrza / olejki relaksujące lub energetyzujące
- system nagłaśniający i /lub słuchawki
- opieka Trenera, Coacha
- wygodny fotel/kanapa (z masażem , fotel hamakowy, huśtawka)

*Wyposażenie wg. indywidualnych uzgodnień.

BIOFEEDBACK

TRENING BIOFEEDBACK



Prowadzi do **samoregulacji** i przyczynia się do **poprawy koncentracji**, uzyskania maksymalnej wydajności w pracy, sporcie, nauce.

To doskonałe narzędzie do tego, aby **wzmocnić swoją odporność psychiczną**, nauczyć się jak stać się osobą świadomą emocjonalnie i jednocześnie skutecznie działającą w życiu osobistym i zawodowym. Jest również polecany do nauki **relaksacji**, **utrzymania koncentracji**, **panowania nad emocjami**.

VERIM



To system autodydaktyczny oparty na rozszerzonej metodzie biofeedbacku, nazwanej **psychointeraktywnością**.

Czujnik zbiera informacje o stanie psychofizjologicznym Trenującego.

Po czym **informacje są przetwarzane przez system**, a Trenujący na ekranie monitora widzi je w postaci gry.

Jeśli Trenujący uzyskuje pożądany stan, tj. np. stan koncentracji, gra toczy się we właściwym kierunku, przechodzi do następnych etapów, itd.

TRENING ODDECHOWY

MINDFULNESS



Osoby, które praktykują Mindfulness w pracy, zauważają, że poprawia się ich **umiejętność komunikowania**, mają dużo **spokojniejsze i bardziej wyważone reakcje** na sytuacje stresowe. Dużo lepiej radzą sobie z **rozwiązywaniem konfliktów** w miejscu pracy, zauważają poprawę w pracy zespołowej i umiejętność myślenia w sposób dużo bardziej kreatywny.

Rosnie liczba firm wdrażających Mindfulness w odpowiedzi na rosnący stres i napięcia w miejscu pracy. Rosnąca liczba przepracowanych i zestresowanych pracowników używa Mindfulness, aby **poprawić jakość swojego życia i zadbać o równowagę**.

Oddychanie zwykle kojarzy się nam z wdechem i wydechem. Tymczasem jest to dużo bardziej złożona czynność życiowa. Odbývająca się w płucach wymiana gazowa umożliwia dostarczenie tlenu każdej żywej komórce. Tlen jest wykorzystywany do oddychania komórkowego. Ale to nie wszystko - **ważny jest też sposób, w jaki oddychamy!**

METODA BUTEJKI

Przywraca **prawidłowy oddech**, który pomaga w odzyskaniu zdrowia, m.in. :

Po przejściu i w trakcie **Covid-19** , ale również w przypadku:

- **Stresu, ataków paniki, niepokoju**
- **Przewlekłego zmęczenia, problemów z koncentracją**
- **Astmy , alergii, nadciśnienia**
- **Chrapania, bezsenności**

Metoda opiera się na prostych ćwiczeniach oddechowych, które

- **zwiększają poziom tlenu** w organizmie,
- poprawiają **krążenie i objętość płuc**,
- wykorzystują dobroczynne działanie produkowanego przez organizm **tlenu azotu**



STYMULACJA

ELEKTROMAGNETOSTYMULACJA MIKROKRĄŻENIA



SKUTKI ZABURZEŃ MIKROKRĄŻENIA

Zmiany pojawiają się powoli i często przez długi czas pozostają niezauważone. Początkowo człowiek czuje się osłabiony i ociężały, ponieważ komórkom brakuje potrzebnej energii. Mięśnie gorzej się regenerują po wysiłku fizycznym, system immunologiczny jest osłabiony, wzrasta więc podatność na określone choroby, a proces leczenia ulega spowolnieniu.

BEMER to nowoczesna i najlepiej przebadana terapia naczyniowa usprawniająca zaburzone mikrokrążenie w całym organizmie. Stymuluje 100 000 kilometrów naczyń krwionośnych, poprawiając transport tlenu i substancji odżywczych do tkanek. Wspomaga detoksykację organizmu przez wydajniejsze usuwanie toksyn i produktów przemiany materii ze wszystkich komórek. BEMER likwiduje objawy przewlekłego zmęczenia i redukuje skutki niewłaściwego trybu życia: stresu, błędów dietetycznych, bezsenności, braku ruchu. Niweluje skutki stresu naczyniowego, poprawia koncentrację i jakość snu. Wspomaga leczenie nerwicy i depresji. BEMER ma działanie przeciwstarzeniowe, ponieważ dotlenia i odżywia tkanki oraz wspomaga usuwanie wolnych rodników i toksyn. Zmniejsza obrzęki pooperacyjne, przyspiesza gojenie ran i wchłanianie się krwiaków. Przynosi ulgę w dolegliwościach bólowych.

MASAŻERY I ELEKTROSTYMULATORY



- Masażery i elektrostymulatory mogą pomóc w łagodzeniu napięcia mięśniowego, zmniejszeniu bólu i poprawie krążenia krwi.
- mogą wpłynąć na ogólną poprawę stanu zdrowia i samopoczucia.

Regularne stosowanie może pomóc w **poprawie wydajności pracy**. Redukcja napięcia mięśniowego i zmniejszenie bólu po ciężkim dniu pracy może pomóc w **zwiększeniu energii i koncentracji**, co może przełożyć się na większą produktywność. Ponadto, poprawa krążenia krwi może pomóc w **dotlenieniu mózgu** i poprawie funkcji poznawczych, co również może wpłynąć na **lepszą wydajność pracy**.

COACHING

Coaching jest prostą i efektywną **metodą rozwoju osobistego**, pozwalającą w sposób efektywny wytyczyć i osiągnąć **ważne cele**, podnieść satysfakcję z życia zawodowego i prywatnego, stać się bardziej **świadomym liderem, managerem**, czy rodzicem.

W pełni wykorzystuje potencjał, kompetencje i umiejętności klienta. Identyfikuje trudności. Przygotowuje do ich pokonania. Często przekłada się na **motywację i większą determinację w działaniu**.



DODATKOWE USŁUGI

Dodatkowo, w zależności od potrzeb

- konsultacje lub/i opieka :
 - psychologa
 - psychologa sportu
 - dietetyka
 - logopedy
- warsztaty z zakresu narzędzi i technik redukcji stresu
- szkolenia dla Trenerów z zakresu Metody Biofeedback Verim

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU W CELU
SPERSONALIZOWANIA OFERTY ZGODNIE
Z PAŃSTWA OCZEKIWANIAM

UCZYMY TECHNIK



POTWIERDZONYCH
NAUKOWO



W SPOSÓB TRWAŁY
POPRAWIAJĄCYCH
KOMFORT ŻYCIA



SKUTECZNYCH



SPRAWDZONYCH

Każda usługa z niniejszego katalogu może być wykorzystana jako skuteczne narzędzie w siedzibie Twojej Firmy lub w innym uzgodnionym miejscu.

Również jako nagroda, bon, itp. dla Pracownika lub Zespołu.

Centrum Biofeedback Endless Mind



+48 71 3071100



+48 603386068



www.centrumbiofeedback.pl



Endless Mind

