

PROGRAMY PODPORY ZDRAVÍ ZAMĚSTNANCŮ



ČELEM K ŽIVOTNÍM VÝZVÁM

Je lepší stres ignorovat, nebo brát jeho vliv na naše zdraví vážně?
Je syndrom vyhoření “strašákem” zaměstnavatele 21. století?
Objevují se ve vaší společnosti pojmy “stres a time management”?

NABÍZÍME POMOCNOU RUKU

PROČ JE PÉČE O NAŠE VNITŘNÍ JÁ DŮLEŽITÁ?

Péče o duševní zdraví je základním kamenem naší životní pohody a úspěchu. Není o nic méně důležitá než péče o zdraví fyzické. Ve skutečnosti jde o spojené nádoby.

JAK SE DOTÝKÁ ZAMĚSTNANCŮ?

Odolnost vůči stresu je dnes jedním ze základních požadavků na výkonného zaměstnance.

Stres na nás ale útočí doslova na každém kroku a nejvíce se jeho vliv odráží v zaměstnání a v rodině.

Pokud u zaměstnance funguje work-life balance je v nejdůležitějších oblastech svého života spokojený a užitečný.



JAK NA TO?

- pečujte o sebe
- mluve o svých emocích
- naučte se relaxovat
- dbejte na kvalitní spánek
- sportujte - nejlépe v přírodě
- jezte zdravě

A CO Z TOHO BUDE MÍT ZAMĚSTNAVATEL?

S ohledem na to, že v zaměstnání trávíme většinu svého bdělého času, získá převahu výhod plynoucích ze zdravého vnitřního já náš zaměstnavatel.

Konkrétně:

- vyšší efektivitu práce zaměstnanců,
- lepší zvládání stresových situací,
- kvalitnější vztahy na pracovišti,
- firemní kulturu, na kterou budete pyšní.

JAK VÁM S TÍM MŮŽEME POMOCT MY?

Víme, jak mluvit o emocích, jak řešit konfliktní vztahy na pracovišti i mimo něj, jak kvalitně zvládat time management, předcházet syndromu vyhoření, nastavit si work-life balance a mnoho dalšího.

O více informací k čelení životním výzvám
si napište na

info.pls@medirecoclinic.cz