

## **Warsztaty redukcji stresu**

1. „Oddech. Uważność. Ruch. Harmonia w biznesie i życiu”

Czas trwania: 4 - 6 godziny

Miejsce: plenerowo – w lesie / przestrzeń blisko natury -

Rancho Korneli Kościerzyna

Prowadzenie: Żaneta Kaszyńska Literska – Business Mentor,  
Coach ACSTH, Trener Oddechu

### ◆ DLA KOGO?

Dla przedsiębiorców i liderów, którzy:

- czują przeciążenie tempem codzienności i decyzji biznesowych,
  - szukają sposobu na regenerację i odbudowę energii,
  - chcą nauczyć się technik radzenia sobie ze stresem,
  - potrzebują zatrzymania, kontaktu ze sobą i naturą,
- są gotowi zadbać o siebie, by działać skuteczniej i bardziej świadomie.

### ◆ CEL WARSZTATU

- Redukcja napięcia i stresu,
- Odbudowa kontaktu z ciałem i emocjami,
- Doświadczenie praktyki mindfulness w codziennym kontekście,
- Zwiększenie uważności w działaniu i podejmowaniu decyzji,
- Wzmocnienie poczucia wewnętrznego spokoju i klarowności.

## ◆ PROGRAM WARSZTATU

### 🧘♀️ Oddech w rytmie natury

Techniki oddechowe redukujące napięcie i aktywujące układ przywspółczulny (relaksacyjny),

1. Praktyka uważnego oddechu w ruchu i bezruchu,
2. Ćwiczenia oddechowe wspierające koncentrację i obecność w biznesie.

### 🌲 Mindfulness w codzienności

1. Medytacja w lesie: obserwacja emocji, myśli i ciała,
2. Praktyczne narzędzia, które można wdrożyć w pracy i w domu,
3. Uważność jako droga do świadomego podejmowania decyzji.

### 🧘 Pracą z ciałem i ruchem

1. Uwolnienie napięć z ciała przez ruch intuicyjny i taniec,
2. Medytacja prowadzona z elementami pracy z ciałem,
3. Odkrywanie własnych potrzeb przez ciało, nie tylko umysł.

### 🔄 4. Zamknięcie i integracja

1. Krąg podsumowujący z refleksją i przestrzenią na pytania,
2. Ćwiczenia wdrożeniowe – jak zachować ten stan na co dzień.

## ◆ DLACZEGO WARTO?

- ✓ Praktyczne narzędzia, które możesz stosować w pracy, spotkaniach i decyzjach
- ✓ Głęboki reset mentalny, emocjonalny i fizyczny
- ✓ Rozwój osobisty, który wspiera rozwój biznesu
- ✓ Spotkanie z innymi przedsiębiorcami – inspiracja i wymiana doświadczeń

## ◆ CO ZYSKUJESZ?

- Klarowność umysłu i emocji,
- Większy spokój i wewnętrzne uporządkowanie,
- Umiejętność zatrzymywania się w pędzie,
- Większą obecność w relacjach – zawodowych i prywatnych,
- Lepsze zarządzanie energią, nie tylko czasem.

## ◆ CO ZABRAĆ?

- Wygodne ubranie do pracy w ruchu i na świeżym powietrzu,
- Butelkę wody, koc lub matę,
- Otwartość i chęć doświadczenia czegoś innego niż zwykle.

Cena z bufetem kawowym 250 zł/os

## ***OFERTA ROZSZERZONA o wieczór integracyjny z networkingiem***

- Obiadokolacja z ogniskiem
- Sauna
- nocleg z śniadaniem

Cena: 550 zł

W ofercie warsztaty weekendowe , informacje indywidualne

## **AKADEMIA SIOSTRY W BIZNESI**

**Świadomy rozwój. Realne strategie. Kobięca siła. Komplementarny program rozwoju dla kobiet prowadzących własny biznes – łączący finanse, zdrowie, markę, odporność psychiczną i strategię. Akademia prowadzona przez ekspertki-praktyczki, w duchu współpracy i wzajemnego wsparcia.**

**Dla kobiet, które:**

- **prowadzą firmę lub są na etapie jej budowania,**
- **czują, że chcą połączyć rozwój osobisty z biznesowym,**
- **chcą budować bezpieczne fundamenty biznesowe i osobiste,**
- **są gotowe inwestować w wiedzę, relacje i siebie.**

### **STRUKTURA AKADEMII (4 MODUŁY / PANELU / WARSZTATY)**

- 1. Finanse i Bezpieczeństwo Kobiety Przedsiębiorczej**
- 2. Wizerunek i Zdrowie – Spójność, która Sprzedaje**
- 3. Stres i Strategia – Oddech, który Buduje Twój Biznes**
- 4. Twoja Marka, Twoja Sprzedaż – Od Ekranu do Księgarni**