

Pulmotion

Powered by Lega polmonare

Una prestazione eccellente inizia con un bel respiro profondo.

La respirazione consapevole è la chiave della salute e di un buon rendimento sul lavoro. Ogni respiro fornisce ossigeno al corpo e alla mente, che ci mantiene energici e dinamici. La respirazione consapevole ci rende più sicuri sul lavoro, ci calma in situazioni di stress e aumenta le nostre prestazioni cerebrali. Un investimento prezioso per la vostra azienda e i vostri dipendenti.



Offerta **Respirazione e Rigenerazione**

Un ottimo clima Un'attività di successo



LEGA **POLMONARE**

Volta pagina adesso!

Offerte per la vostra azienda

Workshop

Ampio respiro, ampia prestazione

In questo workshop, i dipendenti apprendono delle tecniche di rigenerazione personale, sviluppano strategie adeguate a concentrarsi di più sul lavoro e per recuperare in modo più consapevole.

Destinatari

Tutti i dipendenti

Obiettivi di apprendimento

I partecipanti imparano delle strategie di rigenerazione personale e gli esercizi di respirazione appropriati. La loro autoefficacia e la loro responsabilità personale sono rafforzate.

Durata

90 minuti

Numero di partecipanti

Massimo 30 persone

Vantaggi

I vostri dipendenti sono più riposati ed efficienti sul lavoro.

Costi

Su richiesta

Assistenza sanitaria

Lung-Check

Con un test sulla funzione polmonare, i dipendenti determinano la forza e il volume dei loro polmoni. I dipendenti scoprono i loro valori personali e ricevono consigli per la vita quotidiana.

Destinatari

Tutti i dipendenti sopra i 18 anni

Obiettivi di apprendimento

I dipendenti conoscono la propria capacità polmonare e sanno come ottimizzarla.

Durata

10-15 minuti a persona

Numero di partecipanti

Almeno 10 partecipanti

Vantaggi

I vostri dipendenti possono ottimizzare il loro potenziale di salute e ricevere consigli personalizzati.

Costi

Su richiesta

Questa offerta potrebbe essere interessante per la vostra azienda? Vi forniamo volentieri una consulenza personalizzata.