

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**

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

Presentazione con spunti Il respiro parte dall'alto

I dirigenti sperimentano il workshop „Ampio respiro, ampia prestazione“ in modo abbreviato e imparano i punti salienti sulla respirazione e la rigenerazione personale.

Destinatari

Tutti i dirigenti

Obiettivi di apprendimento

I partecipanti comprendono le connessioni tra respirazione, rigenerazione e rendimento. Con esercizi pratici si sperimenta la respirazione consapevole.

Durata

45 minuti

Numero di partecipanti

Massimo 30 persone

Vantaggi

I vostri dirigenti diventano dei punti di riferimento per il recupero della concentrazione e una respirazione sana.

Costi

Su richiesta

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