

The background image shows two people running on a beach at sunset. The runners are in silhouette, with their forms dark against the bright, orange-hued sky. The person on the left is in a full running stride, while the person on the right is slightly behind. The beach is visible in the foreground, and the ocean extends to the horizon under the setting sun.

WELL-BEING NAP: FÓKUSZBAN A JÓL-LÉTED



Örömmel ajánlunk figyelmükbe egy különleges lehetőséget, amellyel hozzájárulhatnak munkavállalóik/vendégeik testi és lelki jól-létéhez. Egy well-being nap keretében előadásokkal, tréningekkel, meditációval, Yoga Nidrával segítünk kollégáiknak megtalálni a belső egyensúlyt, növelni a stressztűrő képességet és javítani az általános közérzetet. Íme az étlap, amiből önök állítják össze a menüt.

A tréning főbb

témái:

1. Stresszkezelés és reziliencia fejlesztése

Hatékony technikák a mindennapi stressz kezelésére és a lelki állóképesség növelésére.

2. Mindfulness és relaxációs technikák

A mindfulness ereje és relaxációs gyakorlatok, amelyek segítenek a jelenben maradni és csökkenteni a szorongást.

3. Egészséges életmód és táplálkozás

Az egészséges táplálkozás alapjai és szokások, amelyek hozzájárulnak a testi jóléthez.

4. Mozgás és testtudatosság

Különböző mozgásformák, amelyek segítenek a test és az elme összhangjának megteremtésében.

5. Érzelmi intelligencia és kommunikáció

Az érzelmi intelligencia fejlesztése



Miért érdemes részt venni?

- ❑ **Szakértő előadók:** Tapasztalt trénerek és szakemberek vezetésével mélyíthetik el tudásukat.
- ❑ **Gyakorlati tudás:** Azonnal alkalmazható technikákat és módszereket sajátíthatnak el.
- ❑ **Közösségi élmény:** Találkozhatnak hasonló érdeklődésű kollégákkal/vendégekkel és építhetnek új kapcsolatokat.
- ❑ **Feltöltődés:** Egy nap, ami csak róluk szól, hogy új energiával térhessenek vissza a mindennapokba.



ELŐADÁSOK ÉS ELŐADÓK

- **Jaksity Kata**
- **A boldogságot nem megtalálni, hanem megteremteni kell**
- Jó, de hogyan?
- Először is meg kell tanulni kezelni mindazt, ami akadályozza a boldogságunkat (akár mi magunk, az elménk).
- Majd tudatosítani kell, mi az ami valójában boldoggá tesz minket.
- Gyakorlati példák, azonnali felismerések, amelyek nehéz helyzetekben is segítenek a lelki egyensúlyunk megtartásában, a well-beingben.



Jaksity Kata

szerkesztő, műsorvezető,
kommunikációs vezető,
Mindfulness és well-being coach
The Science of Well-Being – Yale University

45 perc előadás

ELŐADÁSOK ÉS ELŐADÓK

- Szily Nóra
- újságíró, riporter, pszichológus, coach
- ELTE BTK Pszichológia szak
- 45 perc/előadás
-
- **1. Előadás: “Szenvedéllyel élni mennyei - kiégni pokoli**
- Kik a veszélyeztetettek? Mik a fázisok?
- Miben kell figyelniünk magunkra, kollégánkra vagy vezetőként a csapatra
- **2. Előadás: “Siker és kudarc hullámmzása - hogy lehet “barátunk” az a helyzet, amiben elakadunk?”**



ELŐADÁSOK ÉS ELŐADÓK

□ **Béres Alexandra**

- fitnesz világbajnok, fitnesz edző
- 40 perc előadás + 20 perc torna

□ **Életmódunk befolyásolja a lelki egészségünket?**

- A rendszeres testmozgásnak pozitív hatása van az agy működésére, csökkenti a stresszt és szorongást, valamint javítja az alvás minőségét. Emellett növeli az endorfinok szintjét, amelyek boldogság és elégedettség érzését kelthetik. Ugyanilyen fontos a megfelelő táplálkozás is.
- A mindennapi életünkbe könnyen beépíthető gyakorlati tanácsok, lépések, amelyek hozzájárulnak testi és lelki egészségünkhöz.



ELŐADÁSOK ÉS ELŐADÓK



- **Katus Attila**
- életmód-tanácsadó, aerobics Európa- és világbajnok
- 30 perc előadás és 20 perc élménytorna

- **A döntéseinken múlik az egészségünk**

- A genetikánk sok mindent meghatároz, de a tudomány már megadta az örök kérdésre a markáns választ, miszerint az egészség megőrzésében elsősorban az életmód számít. Az életmód pedig gyakorlatilag azon döntéseink összessége, amelyeket a hétköznapiakban meghozunk. Hiszen minden nap eldöntjük, hogy mit eszünk, hogy időben lefekszünk aludni, hogy iszunk elegendő folyadékot, tehát rengeteg döntési lehetőségünk van a nap folyamán. Az előadás azt segíti, hogy jó döntéseket hozzunk.

TRÉNINGEK



- ☐ **Szily Nóra**
- ☐ 180 perc

- ☐ **Hogyan kerüld el a kiégést?**
 - ☐ stressz- és burnout teszt,
 - ☐ tapasztalat megosztás csapatban
 - ☐ a megelőzés fortélyai

- ☐ **Úton a boldogság és/vagy elégedettség felé**
 - ☐ a boldogság 3 útja
 - ☐ az 50/10/40 - es szabály
 - ☐ gyakorlatok, praktikák

TRÉNINGEK

- Az alábbi témákban tart tréninget gyakorlati elemekkel, rengeteg önismereti feladattal:
- Mentális egészség karbantartásának és fejlesztések eszközei
- Stresszkezelés, kiégés megelőzés és kezelés, alvásrendezés
- Belső béke és harmónia megteremtése
- Önismeret és tudatosság fejlesztése
- Érzelmi jóllét, érzelmi intelligencia fejlesztése
- Önszeretet, önértékelés, önbizalom fejlesztése
- Munka és magánélet egyensúlyának megteremtése
- Mit jelent a mindfulness és hogyan legyünk többet a jelenben?
- Mindfulness technikák tanítása, gyakorlása: légzőgyakorlatok, éberség gyakorlatok, autogén tréning, meditáció, vizualizáció

Gulácsi Bernadett
a Coaching & Love
Academy alapítója,
diplomás szupervizor,
master coach, mediátor,
közgazdász, jogász
Mindfulness tréner, cert.
Yoga Nidra oktató

Tréning 60 vagy 90 perc



MEDITÁCIÓ, RELAXÁCIÓ, JÓGA



☐ **Vezetett meditáció**

- ☐ Jaksity Kata
- ☐ 20-30 perc
- ☐ A meditáció egy olyan elme- és testgyakorlat, amelyet régóta használnak a nyugalom és a fizikai ellazulás fokozására, a pszichológiai egyensúly javítására, a betegségekkel való megbirkózásra, valamint az általános egészség és jóllét fokozására.

☐ **Vizualizáció**

- ☐ Jaksity Kata
- ☐ 10-15 perc
- ☐ Kiváló módszer a mentális jóllét javítására, a stressz csökkentésére és a fókuszáltság növelésére.

MEDITÁCIÓ, RELAXÁCIÓ, JÓGA

□ **Yoga Nidra**

□ Gulácsi Bernadett

□ 15-20 perc

□ A Yoga Nidra egy mélyrelaxációs technika. Célja, hogy a gyakorló tudatos maradjon, miközben a teste és elméje teljesen ellazul. A gyakorlat során a résztvevő egy vezetett meditáción megy keresztül, amely különböző tudatállapotokon vezet át, segítve a mély pihenést, a stresszoldást és a belső béke elérését.

□ **Hangtálerápia**

□ Kalocsai Ágota

□ 30 perc

□ Különleges hangterápiás módszer, amely tibeti hangtálak rezgéseit és hangját használja a test és az elme harmonizálására. A tálak által keltett rezgések mélyen ellazítják a testet, elősegítik a stresszoldást, javítják a koncentrációt, valamint támogatják a belső egyensúly és a nyugalom megteremtését. Különleges élményt nyújt.



Nyak-váll-hát masszázs

Matics Ádám, látássérült gyógymasszőr

10 perc/fő



MEDITÁCIÓ, RELAXÁCIÓ, JÓGA

- **TAO CHIKUNG**

- Nemes Orsolya

- 30/60 perc

- A Tao Chikung egy kínai eredetű ősi gyakorlatrendszer, amely a test, a lélek és az elme harmóniáját célozza meg az életerő (Chi vagy Qi) áramlásának javítása érdekében. A technikák magukban foglalják a légzést, a meditációt és a lassú, áramló mozgásokat, amelyek elősegítik az energia áramlását a meridiánokon keresztül. A gyakorlatok rendszeres végzése segíthet a stressz csökkentésében, a fizikai erőnlét javításában, valamint az egészség és a belső béke elérésében.

Árak



- **Szily Nóra**
- 1 előadás: 350.000.-
- 2 előadás: 580.000.-
- 1 előadás + 3 óra tréning: 450.000.-
- 1 előadás + 5 óra tréning: 550.000.-
(9:00-16:00 közben kávé és ebéd szünettel)

- **Jaksity Kata**
- 1 előadás: 280.000.-
- 1 előadás + 1 vezetett meditáció vagy vizualizációs gyakorlat: 320.000.-
- 1 előadás + 1 vezetett meditáció + 1 vizualizáció: 350.000.-

ÁRAK

- ☐ **Béres Alexandra**
 - ☐ 1 előadás + 20 perc torna: 220.000.-
- ☐ **Katus Attila**
 - ☐ 1 előadás + élménytorna: 150.000.-
- ☐ **Nemes Orsolya**
 - ☐ Tao Csikung
 - ☐ 60 perc: 75.000.-
 - ☐ 30 perc: 50.000.-
 - ☐ 2 x 30 perc: 80.000.-



Árak

☐ **Gulácsi Bernadett:**

- ☐ Tréning, workshop
- ☐ 90 perc: 150.000.-
- ☐ vagy 2 x 60 perc: 180.000.-
- ☐ Tréning 90 perc + Yoga Nidra 20 perc: 180.000.-
- ☐ Tréning 60 perc + Yoga Nidra 20 perc: 120.000.-

☐ **Kalocsai Ágota**

- ☐ Hangtalterápia
- ☐ 60 perc: 75.000.-
- ☐ 30 perc: 50.000.-
- ☐ 2 x 30 perc: 80.000.-

☐ **Matics Ádám**

- ☐ Masszázs
- ☐ 10 perc/fő
- ☐ 3 óra/18-20 fő: 50.000.-
- ☐ 4 óra/25 fő: 60.000.-

- ☐ **Szervezés, logisztika: a teljes költség 20%-a**





KAPCSOLAT

- J. K. Production
 - Jaksity Kata
 - +36703822253
 - jaksitykata@gmail.com
- 