

PACZKA ZDROWIA

WEBINARIUM

weź udział!

Zapraszamy Was na **pierwsze otwierające webinarium** *New Normal*, podczas którego będziecie mieli okazję zaczerpnąć garść inspiracji od Katarzyny Lorkowskiej z firmy Human Power (psycholog, ekspert ds. energii fizycznej i emocjonalnej). Prowadząca podpowie, w jaki sposób można zarządzać swoją energią w nowej rzeczywistości, aby podnosić swój poziom dobrostanu.

Na wydarzenie zapraszamy **22 stycznia w godz. 10:00-11:30**.

Link do wydarzenia na MS Teams otrzymacie drogą mailową.

I jeszcze dobra informacja dla osób, które nie mogą dołączyć w wyznaczonym terminie - **webinarium będzie nagrywane** i udostępnione na stronie Paczki Zdrowia 😊

NEW NORMAL. Jak zarządzić swoją energią w nowej rzeczywistości?

Program webinaru:

- Dwa zbiorniki energii, jedno życie.
- Włącz przycisk „boost” i zapnij pasy - kluczowe czynniki wysokiej efektywności działania.
- 24 godziny o których nie masz pojęcia, czyli jak mogę zoptymalizować swój plan dnia, aby podnieść swój poziom energii? Rytuały proste, trudne i eksperymentalne.
- Biologia przed psychologią, czyli rola rytmu dobowego, produkcji energii na poziomie komórkowym, mechanizmów zapobiegających spadkom energii w ciągu dnia, wpływu biologii na odporność emocjonalną i efektywność mentalną;
- Trudny balans vs łatwe przeciwważenie. Dobre praktyki utrzymywania równowagi pomiędzy pracą a obowiązkami domowymi.
- Odwrócony harmonogram dnia. 20% rytuałów, które przynoszą 80% efektów. Zaplanuj swój dzień w praktyce.