STRENGTHSAGENT

ZA ZAPOSLENIKE | EDUKACIJA ZA TVRTKU

ODMOROM DO USPJEHA

Kvalitetan odmor, punjenje baterija i mentalni oporavak

Zaposlenici odu na godišnji odmor, a prvih nekoliko dana još su mentalno na poslu, dok zadnjih nekoliko već odbrojavaju dane do povratka. Odmor nije samo prestanak rada, nego proces oporavka i vještina koja se može naučiti. Edukacija pokazuje kako se stvarno odmoriti, uz konkretne podatke iz istraživanja, a ne općenite savjete.

Što tvrtka dobiva

Ljudi koji se vraćaju odmorni
Zaposlenici odmor koriste za stvarni oporavak, umjesto da poslije žale što ga nisu bolje iskoristili.

Manje iscrpljenosti
Istraživanja kvalitetan oporavak povezuju s manjom iscrpljenošću, više vitalnosti i većim radnim angažmanom.

Svjesne navike odmora
Svatko prepoznaje obrasce koji mu otežavaju odmor i zna što ga stvarno puni.

Wellbeing s uporištem u znanosti
Konkretni podaci i alati koje ljudi pamte i primjenjuju, a ne još jedna lijepa poruka.

Kako radimo

- **Krećemo od podataka**
  Istraživanja o stresu, odmoru i oporavku te što se tijekom odmora događa u tijelu i mozgu.
- **Što nas stvarno odmara**
  Zašto ležanje nije uvijek najbolji odmor i zašto ista aktivnost ne odmara sve ljude jednako.
- **Priprema za odmor i povratak**
  Kako se mentalno isključiti iz posla, iskoristiti slobodne dane i vratiti se bez naglog pada energije.
- **Alati za svaki dan**
  Jednostavne tehnike opuštanja i mentalnog odmora koje sudionici mogu odmah primijeniti.

Sadržaj prilagođavamo vašem kontekstu i trenutku u godini: prije godišnjih odmora, blagdana ili nakon zahtjevnog razdoblja.

Program je pravi izbor ako

- Pred vama su kolektivni godišnji odmor, blagdani ili sezona godišnjih odmora.
- Zaposlenici su iza zahtjevnog razdoblja i trebaju stvarni oporavak, a ne samo slobodne dane.
- Želite wellbeing koji je konkretan, utemeljen na istraživanjima i lako primjenjiv.

SLJEDEĆI KORAK

Razgovarajmo o vašim ljudima

Svaki program slažemo prema vašim ljudima, izazovima i kontekstu. Opseg i način izvedbe dogovaramo zajedno, nakon kratkog uvodnog razgovora u kojem prođemo vaše ciljeve.

ZAKAŽITE UVODNI RAZGOVOR

STRENGTHSAGENT
grow@strengthsagent.com
strengthsagent.com

Dragana Gučanin
+385 91 412 2269
dragana@strengthsagent.com

Monika Friščić
+385 98 951 6090
monika@strengthsagent.com