

# Program terapii leśnej

DLA WSPARCIA ZDROWIA I SAMOPOCZUCIA PRACOWNIKÓW

PROPOZYCJA WSPÓŁPRACY



## Czy zdarza się, że pracownicy w Twojej firmie :

- Odczuwają chroniczne zmęczenie lub narzekają na problemy ze snem?
- Objawiają problemy z koncentracją i skupieniem się na wykonywanych zadaniach?
- Wykazują się zmiennością nastrojów - od euforii po przygnębienie?
- Mają poczucie bycia niewystarczająco dobrymi pracownikami, wątpią w swoje kompetencje?
- Nie dostrzegają celowości swoich działań zawodowych, poczucia realizacji czegoś istotnego?
- Trzymają się na uboczu życia towarzyskiego, stronią od pracy w zespole?

**JEŚLI CHOĆ NA JEDNO Z TYCH PYTAŃ ODPOWIEDŹ JEST TWIERDZĄCA,  
MOŻE TO WSKAZYWAĆ NA OBECNOŚĆ SYNDROMU WYPALENIA ZAWODOWEGO.**

Czy wiesz, że stresujących sytuacji doświadcza codziennie aż 23 proc. Polaków, a 21% nie potrafi sobie z nim poradzić? (według NTZP2022)

Jak wynika z badania przeprowadzonego w 2022 roku przez Nationale-Nederlanden, na gorsze samopoczucie narzeka coraz więcej pracowników. Aż 75 proc. Polaków odczuwa wzrost stresu w życiu codziennym, a 74 proc. pogorszenie zdrowia psychicznego. W ciągu ostatniego roku (2021-2022) objawy wypalenia zawodowego zauważyło u siebie dwie trzecie pracowników.

Przyczyn tego stanu możemy upatrywać m.in. w **przepracowaniu, przebodźcowaniu, które tworzy źródło ciągłego napięcia, natłoku obowiązków, problemach natury osobistej, braku umiejętności zachowania work-life balance.**

W konsekwencji mierzymy się ze stanami lękowymi, chorujemy na depresję, odczuwamy przejawy agresji lub autoagresji.

**Aby temu zapobiegać i przeciwdziałać, specjalnie dla pracowników stworzyliśmy Program terapii leśnej.**

**Zapraszamy,  
Katarzyna i Agnieszka**

**zdrowe ciało,  
to zdrowy duch**

**Czym jest Program terapii leśnej?**

Podczas praktyki kąpieli leśnych budujemy wewnętrzny spokój uczestników, uczymy uważności oraz wsłuchiwania się w siebie. Pokazujemy techniki i narzędzia, łatwe do zaimplementowania w codziennym życiu, dzięki którym pracownicy zredukują poziom stresu i nabędą umiejętności radzenia sobie z efektem wypalenia.

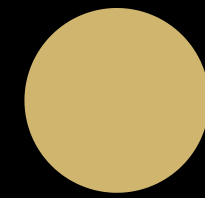
## kąpiele leśne / **shinrin-yoku**

Metoda w znacznym stopniu wspomagająca organizm w walce z chorobami natury fizycznej i psychicznej. Co zostało udowodnione w licznych badaniach i opisane w szeregu publikacji naukowych.

*(Przykłady badań umieszczamy pod koniec prezentacji).*

Podczas praktyki pomagamy osadzić organizm z powrotem w środowisku, z którego pochodzimy tj. w naturze i uczymy jak sięgać po zdrowie do lasu.

# światowy trend



## spokój z natury

Program leśnej terapii powstał w odpowiedzi na choroby cywilizacyjne, którymi dotknięte było społeczeństwo japońskich biznesmenów i pracowników korporacji. Aktualnie w Japonii działają 62 certyfikowane ośrodki terapii leśnych.

W Korei Południowej kąpiele leśne znajdują się wśród najbardziej preferowanych zajęć rekreacyjnych mieszkańców tego kraju. W Skandynawii i Wielkiej Brytanii praktyka kąpiele leśnych jest z kolei zalecana pacjentom i zapisywana na receptę.

**To pokazuje pewien trend oraz kierunek, w którym podążają terapeuci na całym świecie.**



# kąpiele leśne shinrin- yoku

## ● czym są?

Jako terapia kąpiele leśne funkcjonują z powodzeniem już od ponad 40 lat. Jak wiele innych trafionych rozwiązań na tej planecie tak i one pochodzą z Japonii. W 1982 roku Tomohide Akiyama – dyrektor Japanese Forestry Agency – postanowił połączyć spacery po lesie z turystyką służącą zdrowiu i udowodnić naukowo zdrowotne korzyści z tej praktyki płynące.

Powstał wówczas narodowy program kąpiele leśnych, a pierwszym ośrodkiem shinrin-yoku na świecie został las Akasawa, w którym i my miałyśmy przyjemność praktykować.

# shinrin-yoku

## KĄPIELE LEŚNE



Typowa leśna kąpiel trwa ok 2,5-3h i odbywa się pod okiem przewodnika, który angażuje uczestników w różne aktywności.



Praktyka polega na uważnym zanurzeniu zmysłów w atmosferze lasu, lub innej zielonej przestrzeni.



Praktykować można w grupie lub samodzielnie.



# wpływ na zdrowie

## ● jak działają?

- uspokajają, łagodzą agresję, redukują stres, regenerują układ nerwowy
- działają bakteriobójczo, antywirusowo i przeciwzapalnie
- wyraźnie zwiększają odporność organizmu
- aktywują przywspółczulny układ nerwowy odpowiadający za odpoczynek i relaks
- dezaktywują układ współczulny, odpowiedzialny za mobilizację organizmu do walki
- wspomagają organizm w walce z wyczerpaniem, depresją
- obniżają poziom cukru we krwi
- regulują ciśnienie tętnicze
- poprawiają koncentrację i pamięć
- wpływają pozytywnie na jakość naszego snu
- regulują metabolizm

# nasza oferta

ISTNIEJE KILKA MOŻLIWOŚCI WSPÓŁPRACY:

## PAKIET

5 x KĄPIEL LEŚNA dla grup (1 grupa - max 15 osób)

## ZAJĘCIA POJEDYNCZE

1x KĄPIEL LEŚNA dla grupy max 15 osób

## VOUCHER

1 x KĄPIEL LEŚNA dla pojedynczego pracownika

*\* Ustalenie stałych dat lub do wykorzystania w ciągu 6 miesięcy od daty zakupu.*

*\*\* Ofertę cenową przygotowujemy w oparciu o indywidualne potrzeby Państwa pracowników, o których chętnie z Państwem porozmawiamy.*



## KATARZYNA GRABKA

Certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych, edukatorka przyrodniczo-leśna, leśna przewodniczka, prezeska Fundacji Leśne Projekty, członkini zarządu Polskiego Towarzystwa Kąpieli Leśnych, trenerka w Centrum Terapii Leśnej dr Katarzyny Słmonienko, trenerka i mentorka w Instytucie Ekoterapii Relacyjnej.

Certyfikaty zdobyte w Forest Therapy Institute, Forest Therapy Hub. Ukończyła studia na kierunku edukacja przyrodniczo-leśna krakowskiego Uniwersytetu Rolniczego.

## AGNIESZKA DZIACKO-PLUTA

Certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych.

Certyfikat zdobyty w Shinrin Yoku Diploma w Center of Excellence. Dziennikarka, podróżniczka i copywriterka, autorka bloga [lesneprojekty.pl](http://lesneprojekty.pl)

Wspólnie powołały **Fundację Leśne Projekty** której celem jest popularyzacja kąpieli leśnych, promowanie świadomej obecności w naturze oraz szerzenie wiedzy na temat jej dobroczynnego wpływu na zdrowie i samopoczucie.

Prowadzą również szkolenia z zakresu wpływu środowiska leśnego na zdrowie, wyprawy rodzinne oraz przyrodnicze warsztaty terenowe dla szkół i przedszkoli.

## AGATA KLOCZKOWSKA

Ukończyła studia doktoranckie w zakresie nauk biologicznych (bez uzyskania stopnia doktora). Certyfikowana przewodniczka Interpretacji Dziedzictwa, ukończyła m.in.: Szkoła dla Rodziców i Wychowawców „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, szkolenie dla nauczycieli z zakresu terenowej edukacji przyrodniczej „W dziką stronę”, kurs przewodników leśnych Podróż do Zaczarowanego Lasu oraz 8 tygodniowy certyfikowany kurs uważności MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Posiada kwalifikacje do nauczania biologii w szkole podstawowej i liceum. Współautorka publikacji „SPACEROWNIK – Wyrusz w zieloną podróż po Katowicach (Giszowiec – Murcki – Borki – Zadole)”. Edukacją przyrodniczą zajmuje się od 2008 roku, pracowała m.in. w Centrum Dziedzictwa Przyrody Górnego Śląska, na Uniwersytecie Śląskim oraz w fundacji Pracownia Edukacji Żywej. Obecnie związana z Fundacją Leśne Projekty i Śląskim Ogrodem Botanicznym w Mikołowie.

## ALICJA KLOCZKOWSKA

Przyrodniczka, ukończyła międzywydziałową ochronę środowiska, Certyfikowana Przewodniczka Interpretacji Dziedzictwa, absolwentka Szkoły dla Rodziców i Wychowawców „Budowanie relacji dorosły-dziecko”, certyfikowanego kursu uważności Mindfulness (MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction), kursu dla Leśnych Przewodników „Podróż do Zaczarowanego Lasu”, szkolenia „W dziką stronę”. Posiada kwalifikacje do nauczania przyrody i biologii w szkole podstawowej. Od ponad 10 lat towarzyszy dzieciom, rodzinom i dorosłym w odkrywaniu przyrody. Prowadzi w przyrodzie wyprawy dla rodzin, warsztaty i kąpiele leśne, spacer, wykłady. Edukuje w duchu Porozumienia bez Przemocy, Rodzicielstwa Bliskości i Teorii Więzi. Współautorka publikacji „SPACEROWNIK – Wyrusz w zieloną podróż po Katowicach (Giszowiec – Murcki – Borki – Zadole)”. Współpracuje ze Śląskim Ogrodem Botanicznym w Mikołowie, Fundacją Pracownia Edukacji Żywej, Zespołem Parków Krajobrazowych Województwa Śląskiego, Centrum Dziedzictwa Górnego Śląska, Uniwersytetem Śląskim Dzieci, Uniwersytetami Dzieci i III Wieku Akademii WSB, wieloma szkołami i przedszkolami, urzędami miast i gmin, organizacjami pozarządowymi, miejskimi bibliotekami i domami kultury z terenu województwa śląskiego.

KONTAKT

**FUNDACJA LEŚNE PROJEKTY**

[kontakt@lesneprojekty.pl](mailto:kontakt@lesneprojekty.pl)

[www.lesneprojekty.pl](http://www.lesneprojekty.pl)

tel: 508 236 434



## BIBLIOGRAFIA

- Li Q, Morimoto K, Kobayashi M, et al. Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol*. 2008;21(1):117-27
- Li Q.; Kobayashi, M.; Wakayama, Y et al. Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function. *Int. J. Immunopathol. Pharmacol*. 2009, 22, 951-959.
- A. Basu, R.Kaplan, J.Duvall, Teoria przywracania uwagi: badanie roli miękkiej fascynacji i przepustowości umysłowej, School for Environment and Sustainability, University of Michigan, 2018; F. Williams, *Outside Magazine*, 2012; R. J. Dolesh, *The "Soft Fascination" of Nature*, National Recreation and Park Association, 2013.
- Gawrych M. , "Natura a zdrowie psychiczne", 2022
- Simonienko K. , "Terapia Lasem w badaniach i praktyce", *Silva Rerum*, 2021
- Balling, J.D., Falk, J.H. (1982). Development of Visual Preference for Natural Environments. *Environment and Behavior*, 14(1), 5-28.
- Berto, R. Assessing the restorative value of the environment: A study on the elderly in comparison with young adults and adolescents. *Int. J. Psychol*. 2007, 42, 331-341
- M. Antonelli, G. Barbieri, D. Donelli, Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis, *International Journal of Biometeorology*, 2019
- Y. Ideno, K. Hayashi, Y. Abe, K. Ueda, H. Iso, M. Noda, J. Lee, S.Suzuki, Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing), *BMC Complement Altern. Medicine*, 2017