

Leśna Akademia Spokoju

WARSZTAT SPOKOJU & KĄPIEL LEŚNA

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 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 stworzyliśmy **Leśną Akademię Spokoju.**

Zapraszamy,
Katarzyna, Agnieszka i Paweł

**zdrowe ciało,
to zdrowy duch**

Czym jest Leśna Akademia Spokoju?

Korzystając z nowoczesnych metod szkoleniowych podczas warsztatów oraz kontaktu z naturą w formie praktyki kąpieli leśnej, budujemy wewnętrzny spokój uczestników, uczymy uważności oraz wsłuchiwania się w siebie.

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.

warsztat **spokoju**

Podczas zajęć wspieramy uczestników w:

- podnoszeniu pewności siebie
- budowaniu umiejętności zarządzania stresem
- zarządzaniu swoim stanem emocjonalnym
- nauce umiejętności odpuszczania, dystansowania się do tego co się dzieje w naszych głowach

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.

warsztat SPOKOJU

3-godzinny warsztat



jeśli odbywa się stacjonarnie lub 1,5/2h
jeśli jest tuż przed praktyką kąpieli
leśnej.

7 tematów



1. Spokój
2. Stres - jak sobie z nim radzić.
3. Mindfulness
4. Asertywność
5. Pewność siebie
6. Poczucie własnej wartości
7. Samoakceptacja

1 trener mentalny



Zajęcia grupowe w formie
warsztatów prowadzonych
przez trenera mentalnego.

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

Zajęcia w ramach Leśnej Akademii Spokoju

1 grupa - max 15 osób

WARSZTAT Z TRENEREM SPOKOJU (1,5 - 2h)

w zależności od warunków pogodowych

-> stacjonarnie w siedzibie biura Klienta

-> w naturze (preferowane :))

KĄPIEL LEŚNA Z PRZEWODNIKIEM (2,5 - 3h)

-> w naturze

Rekomendujemy przeprowadzenie warsztatu i kąpieli leśnej tego samego dnia, pod warunkiem sprzyjającej pogody.

nasza oferta

PAKIET

5 X WARSZTAT (tematyka warsztatów do ustalenia)+ 5 X KĄPIEL LEŚNA

19 995,00 ZŁ brutto

(do wykorzystania w ciągu 6 miesięcy od daty zakupu)

ZAJĘCIA POJEDYNCZE

1x WARSZTAT + KĄPIEL LEŚNA

4 999,00 ZŁ brutto

Cena zawiera dojazd do 100 km od Katowic.

PAWEŁ WĘGIER

Certyfikowany Trener Mentalny oraz Trener Spokoju. Zdrowiem mentalnym Polaków zajmuje się od 2014 roku. Jego misją jest, aby Polki i Polacy byli bardziej spokojni, częściej uśmiechnięci i żyli w zgodzie ze sobą. Prowadził warsztaty m.in. dla Orange Polska, Amazon Polska, Żabka Polska, Boston Consulting Group. Poza rozwojem osobistym pasjonuje się grą na gitarze.

Motto, którym się kieruje: Nikt nie przeżyje Twojego życia za Ciebie, więc „get to work” i żyj!

KATARZYNA GRABKA

Certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych. Certyfikaty zdobyte w Forest Therapy Institute, Forest Therapy Hub. Jest członkiem zarządu Stowarzyszenia Przewodników i Przewodniczek Kąpieli Leśnych. 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

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.



KONTAKT

FUNDACJA LEŚNE PROJEKTY

kontakt@lesneprojekty.pl

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