



Indywidualny Program Treningowy

“Mistrzostwo w sporcie to zdobywanie medali, ale ważna jest również droga, która prowadzi do wyznaczonych celów”

- Piotr Myszka



PIOTR MYSZKA

Od prawie 20 lat w Olimpijskiej Kadrze Narodowej.
Dwukrotny Mistrz Świata i Europy,
Olimpijczyk RIO 2016.

PO CO WAVES OF HARMONY?

Osiągnięcie w żeglarskim przez wiele lat wysokich wyników tak jak w biznesie wymaga pracy nad ciągłym przywracaniem harmonii wśród przychodzących zmian.



DOSTARCZAMY

kompleksowe programy innowacyjnych treningów firmom i organizacjom w biznesie po to, aby wspólnie wypracowywać najlepsze rozwiązania.



WIEMY

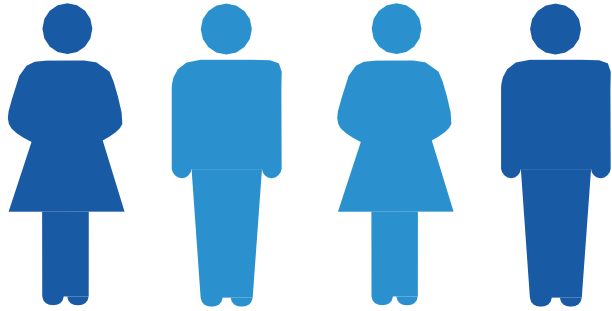
że osiągnięcie w żeglarstwie przez wiele lat wysokich wyników tak jak w biznesie wymaga pracy nad ciągłym przywracaniem harmonii wśród przychodzących zmian.



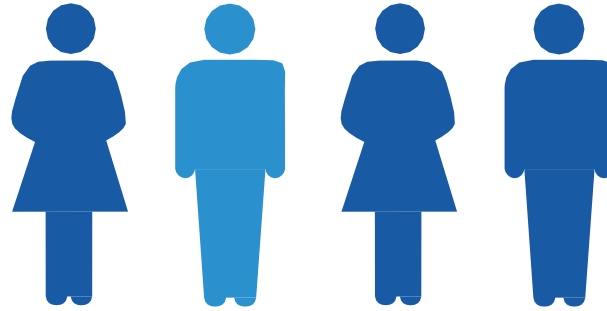
LICZBA UCZESTNIKÓW

12

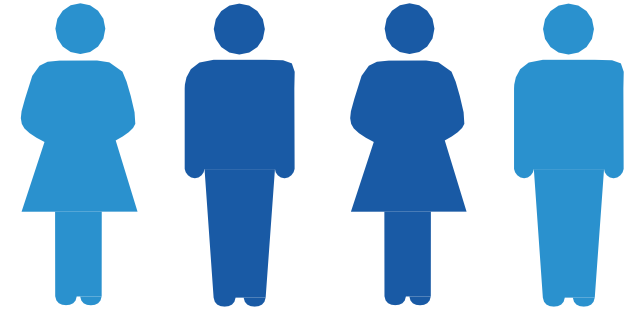
W PODZIALE NA GRUPY



4 DYREKTORÓW



4 MANAGERÓW



4 DORADCÓW

10 OSÓB UKOŃCZYŁO PEŁNY CYKL TRENINGOWY

W programie kładliśmy szczególny nacisk na rozwój samoświadomości i zarządzania sobą. Ważnym elementem był trening:

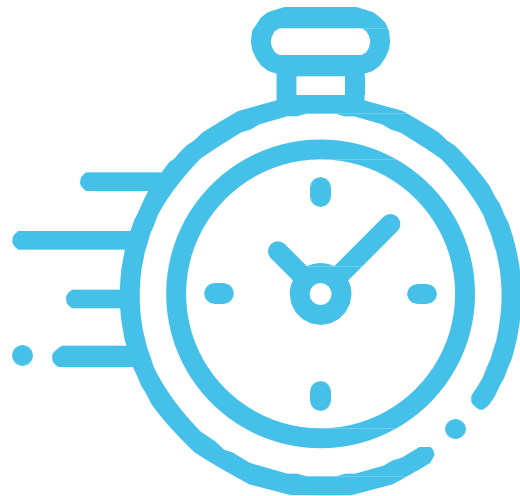


Optymalnej koncentracji



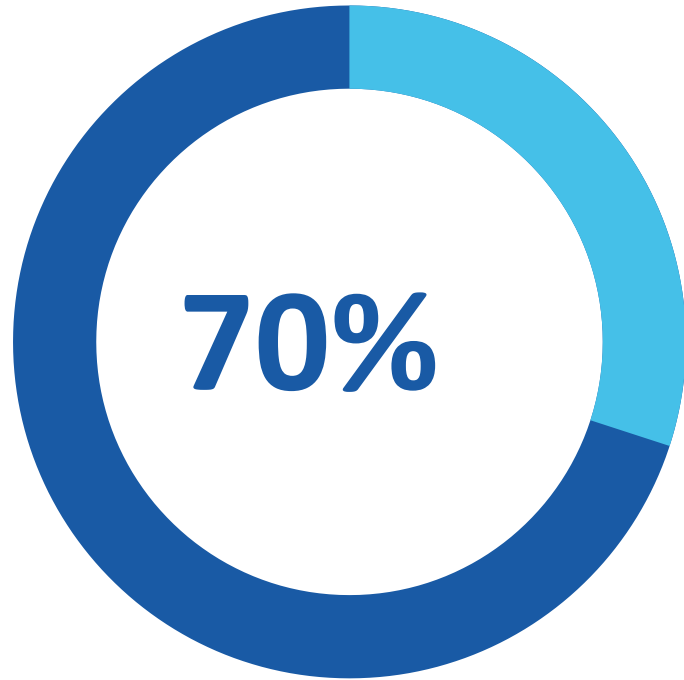
Sposobów redukcji stresu

105h



**ILOŚĆ
PRZEPROWADZONYCH
TRENINGÓW**

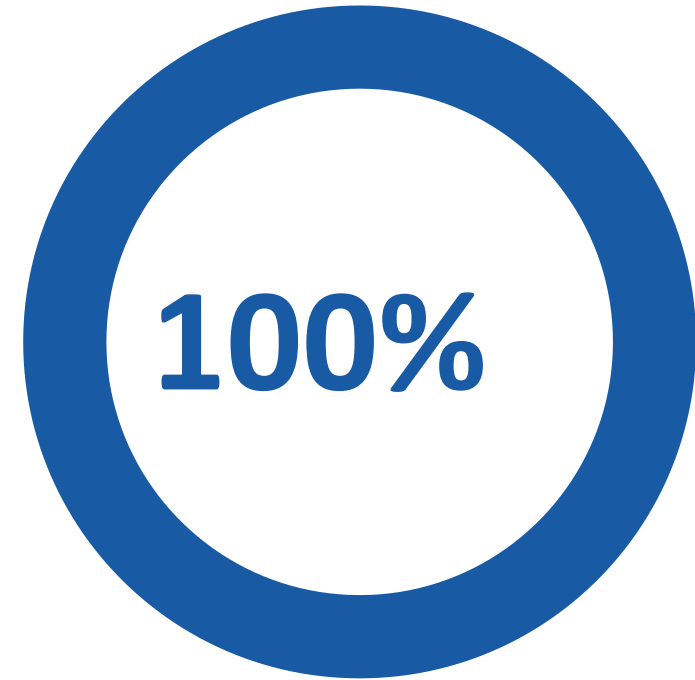
We wszystkich grupach nastąpiła poprawa koncentracji mierzonej testem psychologicznym TUS.



**UCZESTNIKÓW ZREDUKOWAŁO
SWÓJPOZIOM STRESU**



GRUPA ZDUNEK



**UCZESTNIKÓW ZNALAZŁO SWOJE TECHNIKI
ZWIĘKSZAJĄCE
ICH EFEKTYWNOŚĆ W PRACY.**



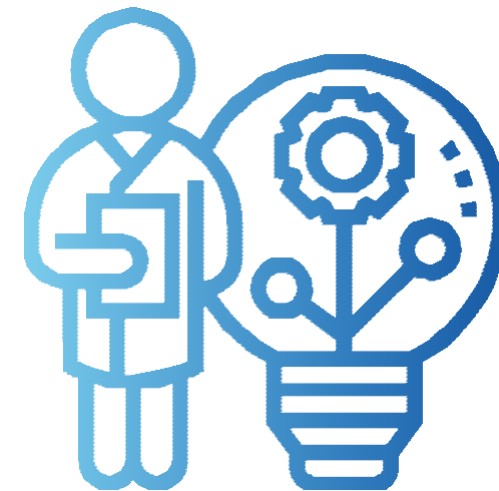
WIERZYMYSY, ŻE

wypracowanie **NAWYKU AUTODIAGNOZY**, czyli umiejętności trafnej oceny swoich działań w otoczeniu jest kluczową umiejętnością w czasach, w których **zmiany stają się regułą** współczesnego życia.



WIEMY, ŻE

podobnie jak w sporcie tak i w biznesie odpowiedni **nawyk jest konieczny** do szybkiego i skutecznego działania.



UDOWADNIAMY, ŻE

wypracowanie **własnej harmonii** zmian stanowi skuteczne narzędzie zapobiegające **wypaleniu zawodowemu i depresji**.

Trenowane umiejętności, strategie, narzędzia:

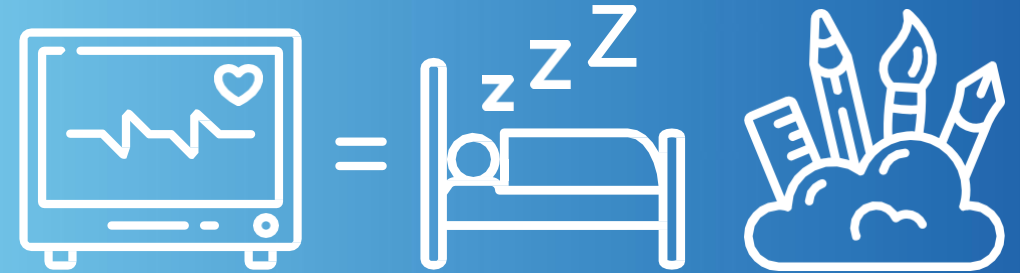
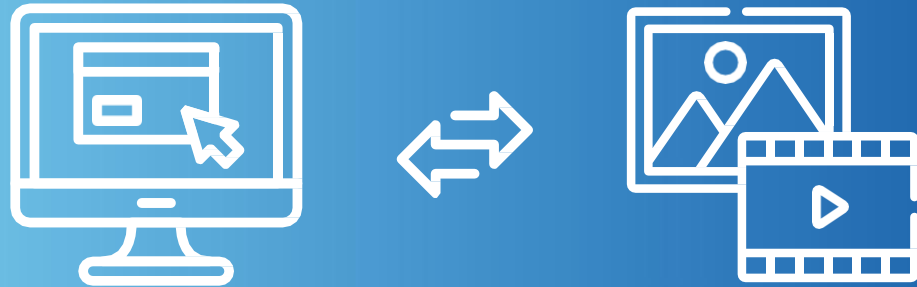


I. Trenujemy

II. Utrwalamy

III. Pozytywnie motywujemy

Dzięki pomiarom **elektrycznej działalności mózgu** jesteśmy w stanie na bieżąco obserwować pracę fal mózgowych. Poszczególne fale odpowiadają różnym stanom umysłu np. koncentracji, senności, kreatywności itp...



Zasady pracy:

Jest to trening **indywidualny**.

Proces treningowy trwa 10 sesji i zajmuje ok 2-3 m—ce.

Trenujemy w miejscu pracy lub gabinecie Waves of Harmony.



I co na to Twoje fale?

Oferta The Waves of Harmony ma charakter poufny.

Zuzanna Myszka



793 435 793



zuzanna@wavesofharmony.pl

Waves of Harmony

ul. Lęborska 3B

I piętro, pokój 1.28

80-386 Gdańsk