



VITALIS

Inwestycja w dobrostan.  
Strategia dla przyszłości Twojej firmy.

Propozycja partnerska VITALIS

# Czy rozpoznajesz ukryte koszty „standardowego dnia pracy”?

- Spadek produktywności i brak pasji do działania w zespołach?
- Rosnąca rotacja personelu i wzrost kosztów operacyjnych?
- Wyzwania z zachęceniem pracowników do powrotu do biura?
- Sporadyczne inicjatywy zdrowotne, które nie przynoszą trwałych efektów?

# 87%

...pracowników cierpi z powodu stresu zawodowego,  
co przekłada się na spadek zaangażowania i efektywności.

**1 na 5 dni roboczych**

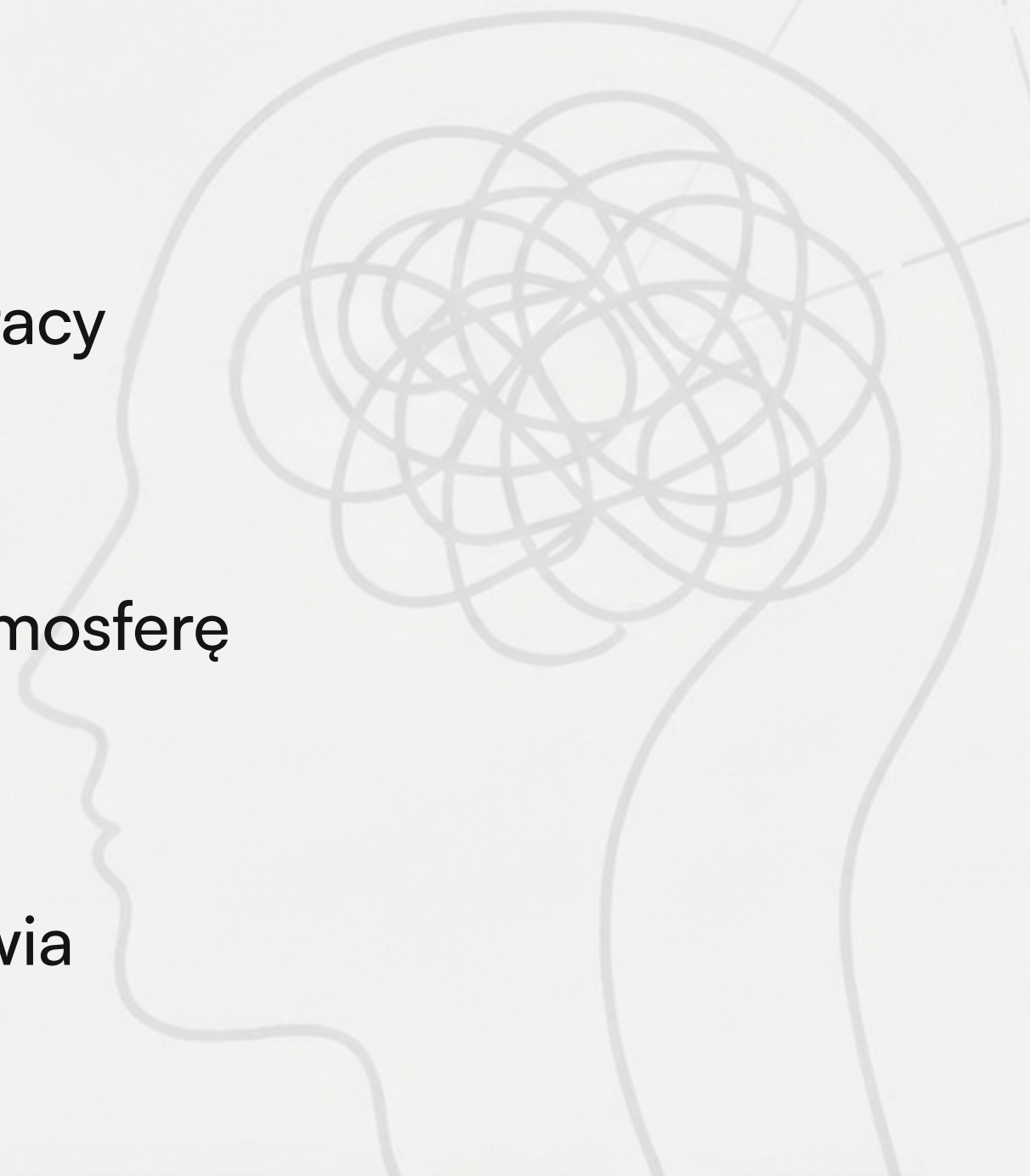
jest tracony przez przeciążenie  
psychiczne, obniżając wydajność  
zespołów o 21%

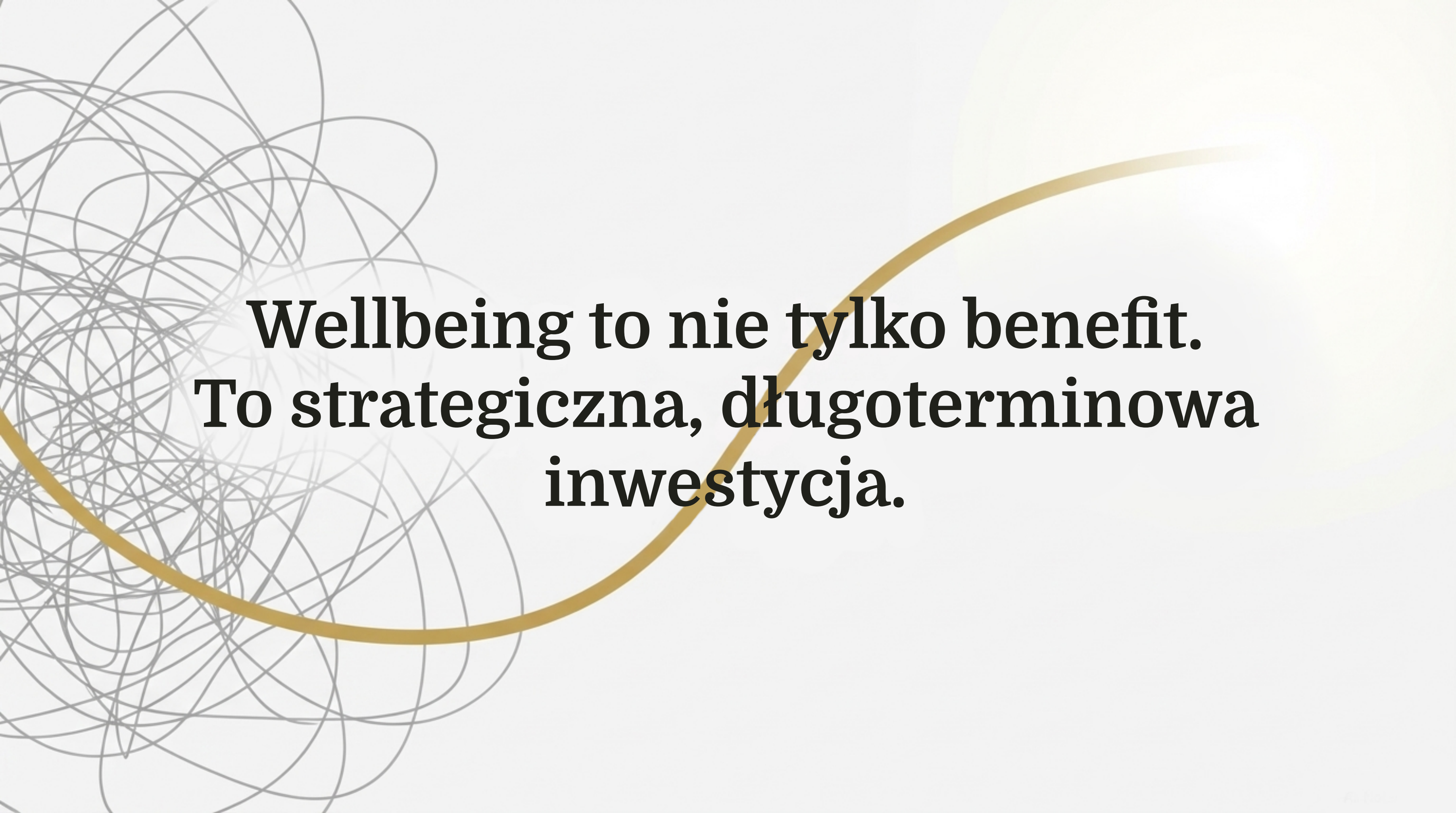
**65% pracowników**

deklaruje, że lepsze wsparcie  
wellbeingowe wpłynęłoby  
pozytywnie na ich lojalność.

# To więcej niż stres. To bariery dla innowacji i wzrostu.

- Wypalenie zawodowe prowadzące do spadku motywacji
- Uzależnienie od antydepresantów
- Depresja i stany lękowe ograniczające zdolność do pracy
- Niskie zaangażowanie i niechęć do podejmowania wyzwań. W tym ograniczona kreatywność
- Problemy w relacjach zespołowych wpływające na atmosferę
- Ograniczone możliwości działów HR w zakresie głębszego wsparcia psychicznego
- Brak dostępu do interdyscyplinarnego wsparcia zdrowia





**Wellbeing to nie tylko benefit.  
To strategiczna, długoterminowa  
inwestycja.**

# Nasza odpowiedź: Holistyczny program VITALIS. Od przetrwania do rozkwitu.



Nasze podejście łączy metody pracy nad zdrowiem fizycznym, mentalnym i emocjonalnym, aby zbudować zdrowią zmotywowaną społeczność pracowników, zwiększając ich wydajność i wspierając współpracę zespołową.

# Oferujemy Sesje Grupowe:



## **RUCH I CIAŁO**

Sesje stretchingu, neurojogi, gimnastyki holistycznej, masaże biurowe.



## **EDUKACJA I UMYŚŁ**

Webinary i szkolenia dotyczące zdrowia i rozwoju świadomości.



## **SPOKÓJ I SKUPIENIE**

Grupowe medytacje, mindfulness, muzyczne sesje relaksacyjne, sesje akupunktury.



## **ZESPÓŁ I KREATYWNOŚĆ**

Treningi integracji, szkolenia mendżerów, arteterapia i autorski Taniec Witalności.

# Indywidualne wsparcie na drodze do pełni potencjału: Sesje 1:1

Każdy pracownik ma inne potrzeby. Nasz program zapewnia dostęp do szerokiego grona specjalistów.

- Psycholog i psychoterapeuta
- Coaching (talentów, menadżerów, prewencja wypalenia zawodowego)
- Fizjoterapia i osteopatia
- Dietetyka i psychodietetyka
- Trening zmiany nawyków
- Akupunktura i medycyna chińska
- Trening personalny, pilates, joga i neurojoga
- Wsparcie w sytuacjach kryzysowych
- Sesje masażu i automasażu

## Pakiet 5-ciu sesji

Realny efekt w obniżeniu stresu  
i poprawie efektywności

# Wiedza, która inspiruje zmiany. Przykładowe tematy webinarów:



***Nauka spokoju:*** Strategie NeuroJogi, które pomogą regulować układ nerwowy.

***Lider jutra:*** Miękkie kompetencje przewagą w świecie biznesu.

***Dieta a wyniki w pracy:*** Wpływ odżywiania na samopoczucie i efektywność.

***Zespół oparty na talentach:*** Strategia, która podnosi wyniki, naturalne zaangażowanie i chęć współpracy.

***Życie w zgodzie z cyklami natury:*** Medycyna chińska, kobieca cykliczność, pory roku.

# Proces partnerski: od diagnozy do wdrożenia.

**1**

## AUDYT I DIAGNOZA

Przeprowadzamy audyt wśród Zarządu i Pracowników, aby zrozumieć unikalne potrzeby Twojej organizacji.

**2**

## DOPASOWANIE OFERTY

Tworzymy dedykowany program, wybierając z rozwiązań pakietowych (sesje grupowe i 1:1) lub usług jednorazowych.

**3**

## ELASTYCZNE WDROŻENIE

Realizujemy spotkania tam, gdzie jest to najwygodniejsze: w biurze, online, hybrydowo lub na wyjazdach integracyjnych.

# Wymierne korzyści dla Twojej organizacji.



## WIĘKSZE ZAANGAŻOWANIE I PRODUKTYWNOŚĆ

Zmotywowane zespoły, które  
osiągają lepsze wyniki.



## REDUKCJA ROTACJI I KOSZTÓW

Lojalni pracownicy i niższe  
koszty związane z rekrutacją.



## SILNIEJSZY EMPLOYER BRANDING

Przyciąganie i zatrzymywanie  
najlepszych talentów.



## LEPSZA WSPÓŁPRACA ZESPOŁOWA

Poprawa komunikacji i  
atmosfery w pracy.



## POPRAWA KREATYWNOŚCI

Zespoły z energią do tworzenia  
innowacyjnych rozwiązań.

# Poznaj nasz Zarząd:



**Jagoda Białek**

Trenerka personalna,  
instruktor yin jogi ,  
choreo i arteterapii.  
Praktyczka masażu,  
bodyworku polinezyjskiego  
i medycyny chińskiej.  
Doświadczona w sektorze  
medycznym i edukacyjnym.



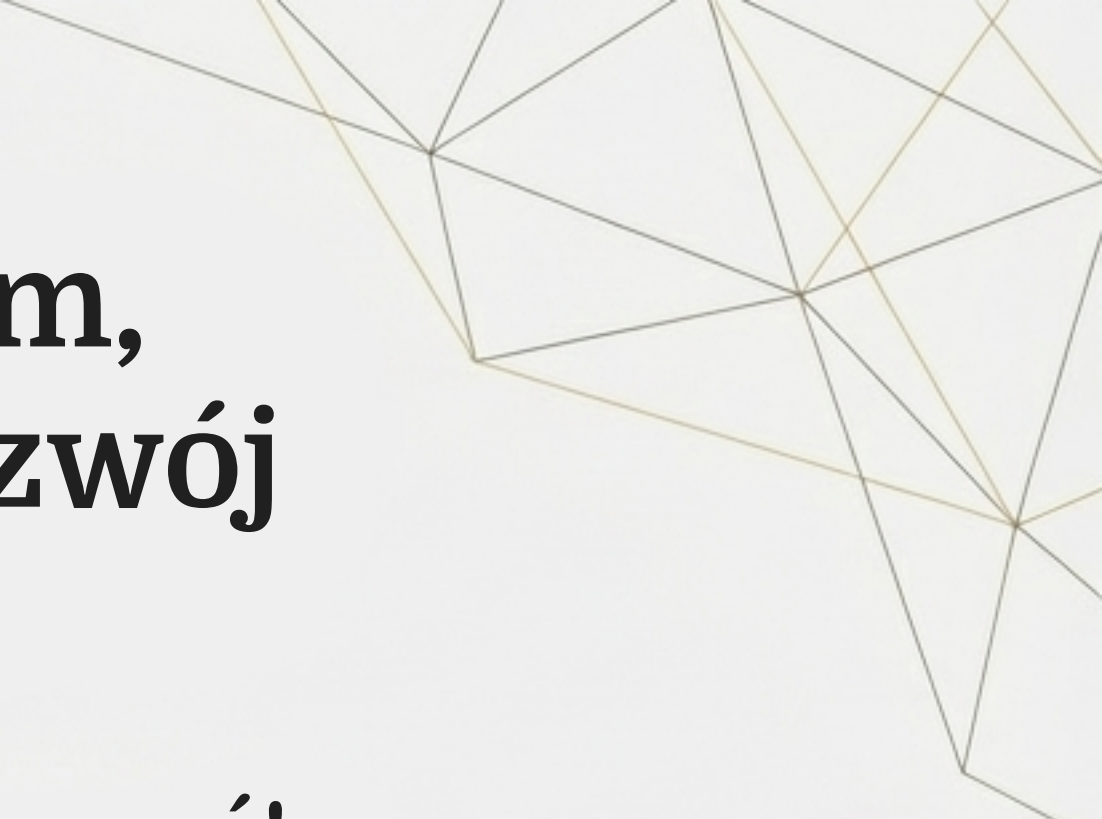
**Monika Pokorska**

Wellbeing Manager.  
Ma 12-letnie  
doświadczeniem  
w korporacji. Instruktor  
choreo i arteterapii  
oraz twórczyni  
autorskich produktów  
aromaterapeutycznych.



**Sebastian Janicki**

Artysta audiowizualny  
i specjalista od  
twórczości materiałów  
marketingowych. Prowadzi  
zajęcia z tańca intuicyjnego,  
łącząc kreatywność  
ze wsparciem zdrowia  
również poprzez medycynę chińską.



**Stwórzmy razem program,  
który wspiera zdrowie i rozwój  
w Twojej firmie.**

**Skontaktuj się z nami, aby rozpocząć!**

**Monika - 604 544 130**

**Jagoda - 782 085 323**

**Sebastian - 501 941 848**

---

**Email:** [kontakt@vitaliswellbeing.com](mailto:kontakt@vitaliswellbeing.com)





# VITALIS

Od Przetrwania do Rozkwitu.