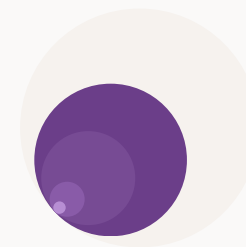




Ulga od siedzenia i stresowania się

Joga i relaksacja dla Waszych pracowników



MAJA KAROLINA SKWARZEC

EMPATIA | UWAŻNOŚĆ | JOGA

Cześć



Jestem Maja

Jestem nauczycielką jogi i uważności i trenerką komunikacji opartej na empatii. Prowadzę zajęcia ukierunkowane na głęboki kontakt z ciałem i ze sobą. **Uczę nie tylko ruchu, ale też praktyk oddechowych, medytacyjnych, czy technik wspierających regulację układu nerwowego.**

Przez 10 lat pracowałam w korporacjach i doskonale rozumiem wyzwania, z jakimi mierzą się pracownicy biurowi. **Osobiście doświadczyłam negatywnego wpływu długotrwałego stresu i siedzącego trybu życia na zdrowie i dobrostan.** W ramach tej oferty chciałabym podzielić się wiedzą i praktykami, które pomogły mi odzyskać energię i równowagę.

Pracuję zarówno po polsku jak i po angielsku.



Spis treści

Jaki Wasz problem chcę rozwiązać 04-05

Korzyści dla firmy - nie tylko dla pracowników 06

Co proponuję 07

Co konkretnie jest przedmiotem oferty 08

Skąd wiem że to działa 09

Cena i Warunki 10

Moje referencje i kwalifikacje 11-12



Siedzenie to nowe palenie...



Wielogodzinna praca przy komputerze, zgarbiona sylwetka, napięcie w barkach, sztywny kark, a do tego stres, który nie kończy się o siedemnastej, tylko przenosi się do snu, a właściwie jego braku - tak wygląda rzeczywistość wielu pracowników biurowych, której sama doświadczyłam. Z czasem to wszystko zaczyna być niezauważalne... bo staje się normą.

W efekcie cierpi na tym zarówno **jakość wykonywanej pracy, jak i zdrowie fizyczne i psychiczne**, co prowadzi do zwiększonej absencji

Według badania przeprowadzonego w Polsce u pracowników biurowych, w ciągu ostatnich 12 miesięcy:



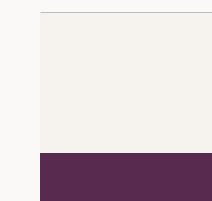
66 % z nich odczuwało ból w dolnej części pleców,



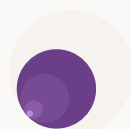
60 % - ból szyi,



44 % - ból w górnej części pleców



Według badania American Psychological Association osoby z siedzącym trybem pracy **37% częściej doświadczają symptomów bezsenności**

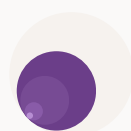




Carewashing – bezosobowe dodatki na wszystko

W badaniu przeprowadzonym przez Deloitte wśród pracowników z USA, **68% respondentów** stwierdziło, że **nie korzystało w pełni z oferowanych przez ich organizacje programów dobrostanowych**. Z kolei Harvard Business Review mówi o coraz częstszym zjawisku tzw. “**carewashingu**”, czyli pozornych inicjatyw, które nie rozwiązują realnych problemów, przez co pracownicy mogą czuć się jeszcze bardziej sfrustrowani i zniechęceni.

Jeśli szukacie bardziej świadomego i realnie wspierającego benefitu niż punkty czy karta sportowa, ta oferta jest dla Was - proponuję **praktykę, która działa, bo powstała z doświadczenia** - i mojego, i osób, które prowadzę. Widzę, co realnie przynosi ulgę w umyśle i w ciele - i to właśnie chcę Wam zaproponować.

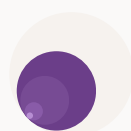


Wyobraź sobie zespół, który zamiast wyczerpania i rozproszenia, odczuwa większą klarowność, spokój i chęć współpracy...

Zespół, który po długich godzinach przy biurkach nie musi sięgać po leki przeciwbólowe, bo regularnie buduje zdrowe, silne ciało i umysł.

Zajęcia, które oferują to realne wsparcie dla funkcjonowania organizacji. Pozwolą one zadbać o:

- 1 Zmniejszenie absencji** - Badania pokazują, że regularna praktyka jogi w miejscu pracy może znacząco zredukować dolegliwości bólowe i stres, co przekłada się na mniejszą liczbę dni chorobowych.
- 2 Większą plastyczność i jasność umysłu oraz lepsze wyniki** - Według badan, stosowanie technik uważności zwiększa satysfakcję z pracy oraz produktywność. Oddechowe techniki relaksacyjne regulują rytm serca i uruchamiają przywspółczulny układ nerwowy wspierający koncentrację i kreatywność.
- 3 Silniejszy wizerunek pracodawcy dbającego o ludzi** - Według Deloitte, aż 57% pracowników rozważa zmianę pracodawcy na takiego, który lepiej zadba o ich dobrostan. A dzięki jodze i relaksacji dla pracowników zamiast bezosobowego dodatku, oferujecie narzędzie, które może stać się fundamentem większej równowagi i odporności w zespole.





Wiem jak zregenerować ciało i układ nerwowy

Wiem jak stworzyć i poprowadzić praktyki, które pomogą Twoim pracownikom:

- zadbać o mobilność stawów i elastyczność kręgosłupa
- wzmocnić mięśnie pleców, szyi, pośladków i obręczy barkowej - czyli **te, które są najbardziej obciążone w pracy siedzącej**
- nauczyć się jak oddychać w sposób, który wspiera ciało, **relaksuje i redukuje stres**
- doświadczyć świadomej relaksacji pozwalającej na **regulację układu nerwowego**.



Co dokładnie proponuję?

Proponuję **regularne zajęcia jogi**, czyli łagodną i świadomą pracę z ciałem, która wspiera zdrowie kręgosłupa, odciąża stawy, wzmacnia mięśnie i pomaga układowi nerwowemu wrócić do równowagi.

Każde zajęcia to:

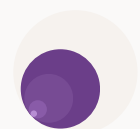
- spokojne rozgrzanie i mobilizacja stawów
- uważna praktyka pozycji jogi nastawiona na **wzmacnianie i rozluźnianie** - z naciskiem na górę pleców, szyję, pośladki i core
- **ćwiczenia oddechowe** wspierające wyciszenie i regulację układu nerwowego
- krótka **relaksacja** i domknięcie praktyki.

Forma zajęć: online lub stacjonarnie¹

Miejsce: w siedzibie firmy² lub w pobliskim studio / siłowni³

Czas trwania: 60 minut, w godzinach pracy firmy 9 - 18

Wspólnie dopasujemy formę i częstotliwość zajęć do rytmu pracy Waszej organizacji. W przypadku osób z niepełnosprawnością fizyczną, możliwe jest stworzenie zajęć opartych tylko na technikach oddechowych i relaksacyjnych



MAJA KAROLINA SKWARZEC
EMPATIA | UWAGA | JOGA

1) Dotyczy tylko Warszawy

2) Potrzebna jest przestrzeń z matami do jogi, o powierzchni min 45m2 do swobodnej praktyki dla 10 osób

3) Koszt wynajmu sali pokrywa Kupujący

CO KONKRETNIE JEST PRZEDMIOTEM OFERTY

Strona 08



Wiem że to działa – nie z badań, ale z doświadczenia

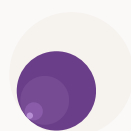
Sama jestem najlepszym przykładem, że **to co proponuję działa**. Od kiedy zostałam nauczycielką jogi, cały czas odkrywam i zgłębiam sposoby, które pomagają mi odzyskiwać **zdrowie ciała i spokój umysłu** - przez lata prowadziłam siedzący tryb życia i funkcjonowałam w ciągłym napięciu. Miałam bóle kręgosłupa, problemy z układem pokarmowym, z sercem, z oddechem, ze snem.

Spędziłam już ponad rok wchodząc na matę *codziennie* i poszukując sposobów **jak stopniowo odwracać te skutki** - pracując zarówno z ruchem jak i z oddechem oraz technikami relaksacyjnymi. Czuję jak dużą różnicę robią silne mięśnie pleców i szyi, moje problemy ze snem zniknęły, przestałam brać tabletki na arytmie serca i nie mam już żadnych problemów trawiennych.

Techniki te wnoszę także do pracy z moimi uczniami indywidualnymi, gdzie nauczyłam się **dostosowywać je do indywidualnych potrzeb** innych osób. Zmiany, które **obserwuję u moich uczniów** potwierdzają skuteczność tych metod (na slajdzie 11 umieściłam kilka opinii moich uczniów).

To właśnie z tego miejsca - **z doświadczenia i zrozumienia** - przygotowałam tę ofertę.

SKĄD WIEM ŻE TO DZIAŁA



Cena i warunki

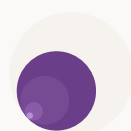
Napisz aby otrzymać ten slajd :)



Opinie o pracy ze mną

"Maja, ja tak bardzo Ci dziękuję za dzisiejszą praktykę! Jechałam na nią bardzo zmęczona, a **wyszłam zrelaksowana i spokojna**, połączona ze swoim ciałem. Wszystko odbyło się w takiej łagodności, bardzo tego potrzebowałam. Ćwiczenia oddechowe na koniec – sztos!" – Magda

"After then meditation class I always feel my senses more accurate and a higher awareness of what is surrounding me. I usually feel **very well and relaxed**. I really like the way you guide the meditation (tone of your voice, techniques)." - Daniel



MAJA KAROLINA SKWARZEC
EMPATIA | UWAGNOŚĆ | JOGA

"Chciałabym Ci mega podziękować za tą praktykę.. niesamowite, **tam tyle było tego napięcia, co się uwolniło**.. Bardzo dziękuję, no i też Maja bardzo mi się podoba jak Ty prowadzisz, masz taki spokojny głos, a jednocześnie cały czas jesteś z tą osobą praktykującą i też właśnie mówisz, że też to czujesz, przypominasz o oddechu z takim spokojem. No mega, bardzo mi się podobało." – Kasia

"Błogo. Bardzo błogo. **Wewnętrzne szczęście i uczucie że czas i życie leci wolniej**. Spokój. Relax. Cudowny spokojny głos i atmosfera. Nic do zmiany." – Aleksander

"Thank you for today's session I feel in peace right now **this is changing my days.**" – Valeria

"Chciałam ci podziękować i napisać efekt medytacji wczorajszej z Tobą. Otóż po tygodniu zamrożenia z trudnym tematem w moim życiu po wczorajszej medytacji z Tobą i niespokojnej nocy obudziłam się dziś rano **z poczuciem bezpieczeństwa które z kolei pozwoliło mi zobaczyć inne, bardziej harmonijne rozwiązania mojego problemu** oraz napisać nawet plan ich wykonania w punktach! Jestem wdzięczna sobie i Tobie. Ten mechanizm o którym wczoraj mówiłaś to jest odkrycie dla mnie!" – Ula

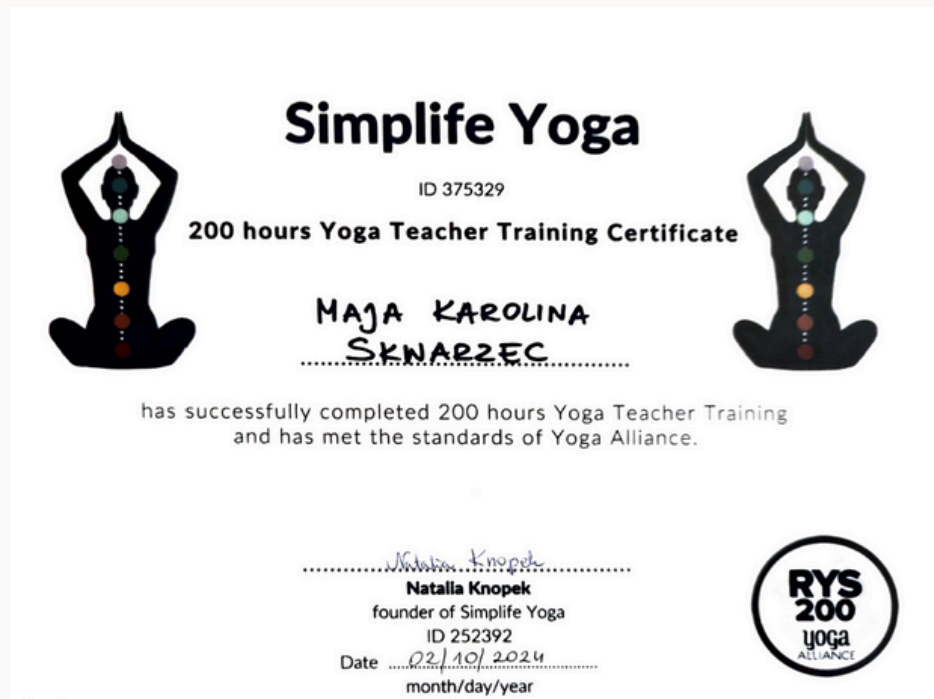
"Indywidualna współpraca z Mają była świetną decyzją, ponieważ pomogła mi doprecyzować, na czym powinnam się w tym konkretnym momencie skupić. **Dzięki idealnie dobranym praktykom i wskazówkom, byłam w stanie praktycznie w przeciągu miesiąca zrobić większy progres niż przez poprzedzające 2 lata praktyki.** [...] Najważniejsze jest chyba to, że praktyka jogi daje mi teraz dużo więcej radości i satysfakcji. " - Marta

"Dziękuję za dziś. było wspaniale. w czasie relaksacji czułam jakbym miała **ciało z ołowiu a uwagę gdzieś w moim ogrodzie**. i wyzwoliłam przy tym dużo emocji ♥" – Ula

"Mega dobrze się czułem. Te zajęcia pomogły mi zrozumieć jak współdziałają układ mięśniowy, nerwowy i szkieletowy. Podobało mi się **bogactwo ćwiczeń poruszających wszystkie stawy i mięśnie**. Ton głosu instruktorki był doskonały, a jej polecenia bardzo profesjonalne." – Eray"

"Dziś bardzo potrzebowałam odpoczynku i zrelaksowania, więc **ta praktyka mi niesamowicie pomogła**. jestem mega wdzięczna naprawdę. Było cudownie, świetna robota i serio DZIĘKUJĘ" – Marta

Moje ukończone szkolenia

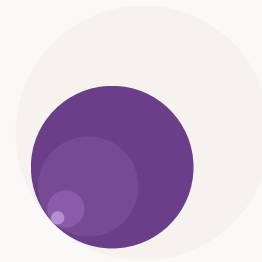


Zapraszam do kontaktu

E-mail: maja.skwarzec@gmail.com

Telefon: +48 666-511-664

Znajdź mnie w sieci:



MAJA KAROLINA SKWARZEC
EMPATIA | UWAŻNOŚĆ | JOGA

