



GŁĘBOCZEK

VINE RESORT & SPA

Program odnowy dla liderów

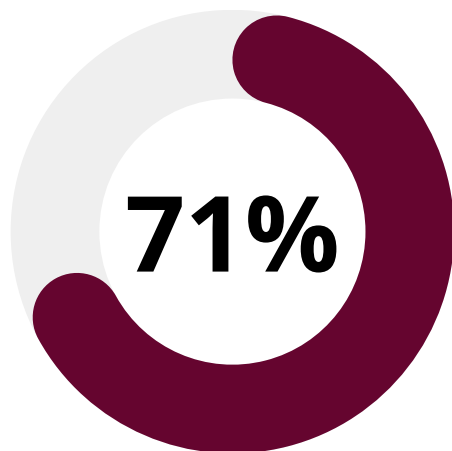


Realny problem

Wypalenie zawodowe jest stanem emocjonalnego, psychicznego oraz fizycznego wyczerpania, wynikającego z długotrwałego zaangażowania w sytuacje, które są obciążające pod względem emocjonalnym. Głównymi objawami są wyczerpanie, dyskomfort psychiczny oraz fizyczny, poczucie zmniejszonej skuteczności, mniejsza motywacja oraz dysfunkcyjne postawy wobec wykonywanej pracy.



Czy Twój menedżer szuka już nowej pracy?

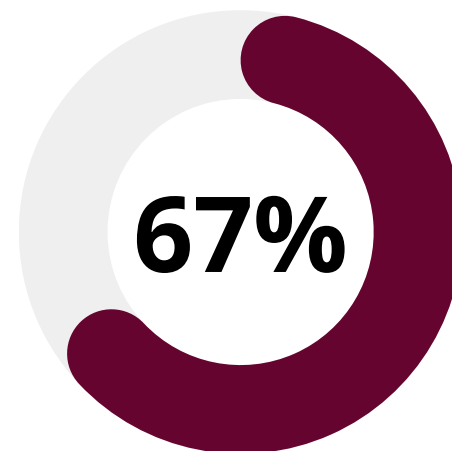


71 proc. menedżerów na świecie zmaga się ze stresem i wypaleniem zawodowym. Najbardziej dotyka to osób do 35 roku życia. Wśród nich blisko 76% jest wypalonych zawodowo, a 40% z nich szuka nowej pracy.

Badanie z 2023 roku dla Capterra.

67 proc. menedżerów boryka się z wypaleniem zawodowym.

Badanie „Potrzeby liderów 2024”, zrealizowane przez IRCenter na zlecenie Pluxee Polska.



Co wpływa na wypalenie zawodowe?

Duże obciążenie pracą i multitasking



Stres, presja i frustracje w pracy



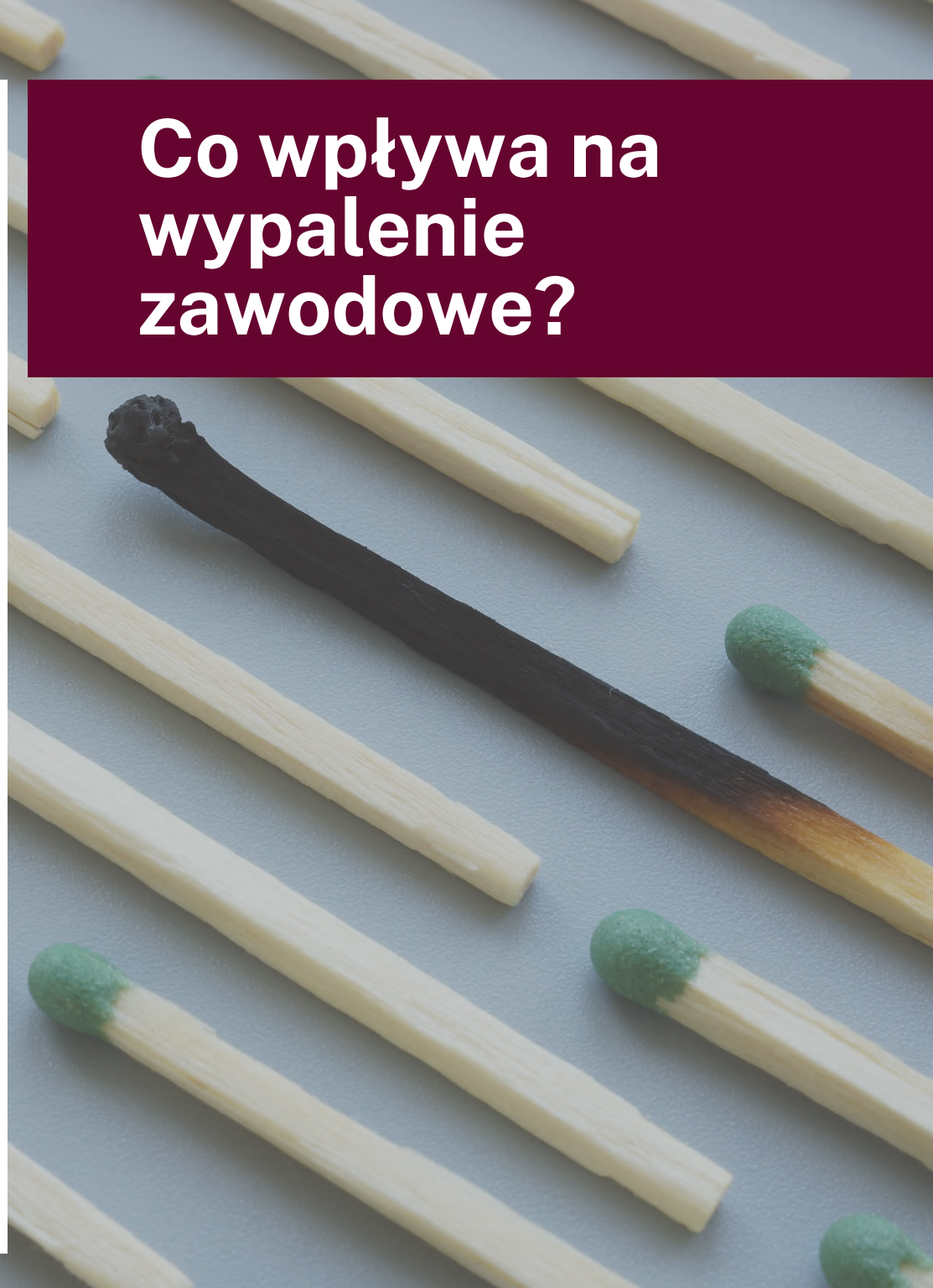
Ograniczona możliwość skupienia na swoich mocnych stronach



Wysoki poziom odpowiedzialności



Brak wystarczającego doceniania w pracy



Pracownicy dotknięci wypaleniem zawodowym często doświadczają chronicznego zmęczenia, co skutkuje **spadkiem efektywności i produktywności w pracy**. Zmniejszenie motywacji może prowadzić do **częstszych absencji oraz zwiększonej rotacji kadr**, co generuje dodatkowe koszty dla pracodawcy. Wypalenie zawodowe negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne pracowników, prowadząc do problemów takich jak **depresja, lęk i bezsenność**.

**Na wypaleniu
zawodowym
menedżerów tracą
wszyscy**



**Jak zaradzić
wypaleniu
zawodowemu?**





Program wellness dla liderów

Wellbeing to droga do zadowolenia pracownika, zwiększenia jego wydajności, satysfakcji i tym samym poprawy wyników. Nic więc dziwnego, że coraz więcej firm tworzy programy wspierające dobrostan pracowników. Techniki zarządzania stresem, sesje mindfulness, elastyczne godziny pracy oraz wsparcie psychologiczne – to kilka przykładów takich praktyk. Nasz kompleksowy program wellness jest skierowany do menedżerów doświadczających syndromu wypalenia zawodowego i pomaga im odzyskać równowagę i skuteczność.

Walcz z wypaleniem zawodowym

Jeśli chcesz, aby Twoją firmą kierowali wydajni i zmotywowani menedżerowie, którzy potrafią zbudować silną kulturę organizacyjną i osiągać wyniki – włącz do swoich działań program odnowy dla liderów w malowniczym Głębocku!

Hotel Głębocek Vine Resort & SPA leży na pograniczu Pojezierza Brodnickiego i Mazur, nad jeziorem Forbin. National Geographic Traveler uznał go za jeden z 22 najciekawszych hoteli w Europie!





Elementy programu

Lokalizacja: malowniczy Głęboćek, z dala od miejskiego zgiełku.

Opieka specjalistyczna: dostęp do psychologów, terapeutów, trenerów zdrowia.

Czas trwania: 5-7 dni

Program aktywności:

- **treningi uważności:** sesje medytacyjne, techniki oddechowe;
- **warsztaty relaksacyjne:** joga, Tai Chi, masaże;
- **aktywności na świeżym powietrzu:** spacerowanie, nordic walking, wycieczki rowerowe, morsowanie;
- **konsultacje indywidualne:** sesje coachingowe, plany indywidualnej regeneracji;
- **zajęcia grupowe:** warsztaty budowania odporności psychicznej, techniki radzenia sobie ze stresem;
- **zdrowa dieta:** plany żywieniowe sprzyjające regeneracji.

Ekskluzywne doświadczenia:
unikalne sesje morsowania
nawet latem, relaks w saunie
fińskiej oraz innowacyjne
terapię i ćwiczenia.



Profesjonalna opieka: dostęp
do najlepszych specjalistów z
zakresu psychologii, terapii i
coachingu.



Malownicze otoczenie:
Głęboćek to idealne miejsce
do odpoczynku i regeneracji, z
daleka od miejskiego zgiełku.

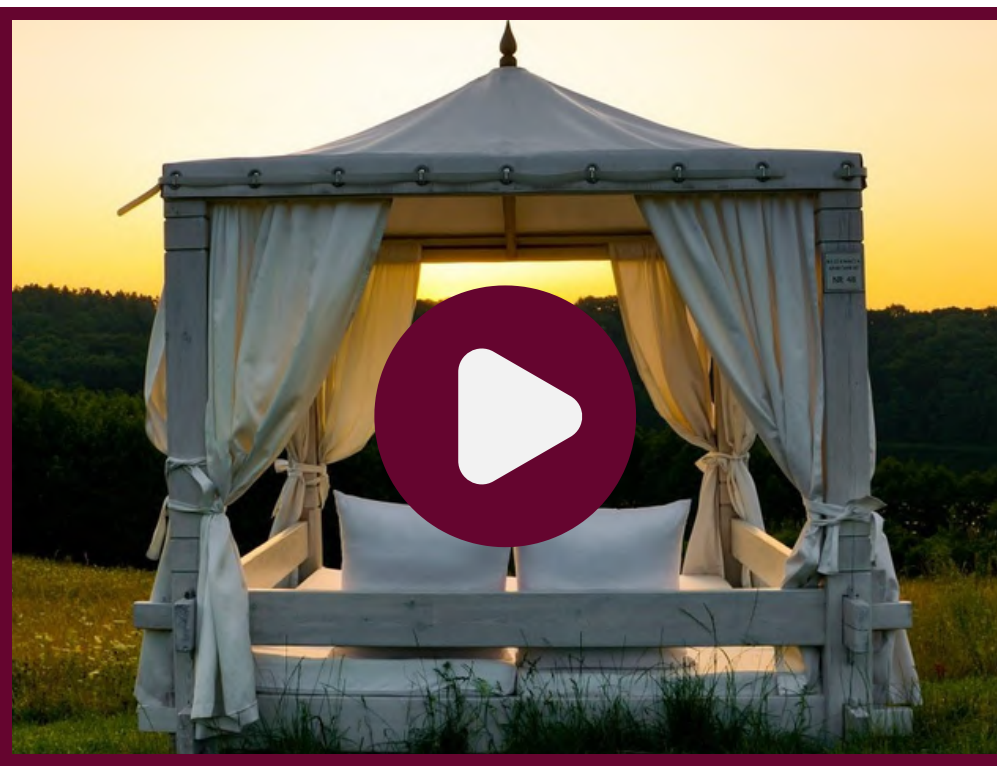
Dlaczego warto wybrać Głęboćek Vine Resort & SPA?





Głęboćek to połączenie bliskości z naturą i luksusowego wypoczynku. Uprawiamy ekologiczne warzywa i winorośl. Do dyspozycji gości są liczne gabinety odnowy, baseny, sauna nad jeziorem, Akademia Golfa, deski SUP oraz rejs tratwą.

Zobacz film!



Inwestowanie w zdrowie psychiczne menedżerów przynosi długoterminowe korzyści. Lepsze zdrowie psychiczne prowadzi do większej **stabilności i ciągłości działania** firmy. Mniej dni chorobowych i niższa rotacja kadry **zmniejszają koszty**, a inwestycje w programy zdrowotne zwracają się **poprawą wydajności**. Firmy dbające o zdrowie psychiczne budują **pozytywny wizerunek**, co przyciąga talenty i zwiększa **lojalność obecnych pracowników**. Pracownicy, którzy czują, że firma inwestuje w ich zdrowie i dobrostan, są bardziej zaangażowani w pracę.

Inwestowanie w wellbeing to zyski dla firmy





**Zapraszamy
do udziału w
programie!**

✉ E-mail – organizacja
konferencji:

konferencje@gleboczek.pl

☎ Telefon: 22 380 59 40 / 784
975 363