



BREATHWORK | ICEBATH | MINDSET

Przeciążony zespół?

All services can be also provided in English

Zwiększ koncentrację i odporność na stres – podczas jednego warsztatu

Warsztaty oparte na metodzie Wima Hofa – intensywne doświadczenie, które obniża poziom stresu, poprawia koncentrację i daje pracownikom konkretne narzędzia do działania na co dzień. Efekt odczuwalny już podczas pierwszej sesji

Wykorzystywane przez zespoły, które pracują pod presją i potrzebują szybkiej regeneracji.

✗ PROBLEM

Pracownicy są przeciążeni i zmęczeni. Klasyczne działania wellbeing (joga, benefity) nie przekładają się na realną zmianę.

→ ROZWIĄZANIE

Warsztat oparty na pracy z oddechem i ekspozycją na zimno – angażujący fizycznie i mentalnie.

⚡ EFEKT

Natychmiastowe obniżenie napięcia + lepsza koncentracja + narzędzia, które zostają z pracownikami na długo.

Co firma zyskuje ?



niższy poziom stresu i napięcia

spadek kortyzolu już po jednej sesji, spokojniejsi i bardziej skupieni pracownicy



wyższa koncentracja i efektywność

breathwork oraz ekspozycja na zimno resetuje układ nerwowy, podnosi i reguluje poziom dopaminy



szybsza integracja zespołu

wspólne wyjście poza strefę komfortu buduje relacje szybciej niż klasyczne eventy



praktyczne narzędzia na co dzień

pracownicy korzystają z technik samodzielnie, bez potrzeby kolejnych szkoleń



wzrost odporności

badania potwierdzają silne właściwości przeciwzapalne technik WHM



bezpieczny, prowadzony proces

każdy pracuje we własnym tempie, pod okiem certyfikowanego instruktora

To nie jest warsztat relaksacyjny. To kontrolowany stres, który uczy organizm radzić sobie z napięciem.

✓ brak presji na wejście do lodu

✓ pełne prowadzenie, krok po kroku

✓ dostosowanie poziomu do grupy



Tomek Kwiatkowski

Certyfikowany instruktor Metody Wima Hofa. Prowadzi warsztaty dla osób indywidualnych oraz zespołów korporacyjnych, również po **angielsku**, skupiając się na realnych efektach: redukcji stresu, poprawie koncentracji, odporności i budowaniu zdrowych nawyków. Dojazd w całej Polsce

certyfikowany instruktor WHM









fizjologia oddechu

zarządzanie stresem

icebath

cała Polska

Agenda warsztatu | format 4-5h

| CZAS | BLOK | CO SIĘ DZIEJE |
|---------------|--|--|
| 00:00 - 01:00 |  wprowadzenie | omówienie zasad bezpieczeństwa, teoria oddechu i mindsetu metody Wima Hofa, ich wpływ na ciało i umysł - prezentacja <i>każdy uczestnik zna plan / przystępny blok edukacyjny</i> |
| 01:00 - 01:45 |  sesja oddechowa | 4-5 rund techniki oddechowej WHM z muzyką, praca z przeponą, retencja, aktywacja układu nerwowego <i>efekty odczuwalne od pierwszej rundy – mrowienie, ciepło, głęboki spokój i relaks</i> |
| 01:45 - 02:30 |  integracja | czas na pytania, rozmowę - integrację doświadczeń z sesji oddechowej <i>naturalny moment budowania relacji w grupie</i> |
| 02:30 - 03:00 |  przerwa lunch | techniczna przerwa na lekki lunch / herbatę oraz krótką wymianę doświadczeń |
| 03:00 - 03:30 |  ekspozycja na zimno | wprowadzenie do teorii ekspozycji na zimno - prezentacja <i>omówienie zasad bezpieczeństwa oraz korzyści płynących z zimna</i> |
| 03:30 - 04:00 |  icebath | stopniowe wejście do wanny z lodem, każdy we własnym tempie, pełne wsparcie instruktora podczas pracy ze stresem <i>brak presji – każdy sam decyduje o udziale, czasie i intensywności doświadczenia</i> |
| 04:00 - 04:20 |  integrująca rozgrzewka | grupowe techniki rozgrzewania ciała po ekspozycji, ćwiczenia oddechowe stabilizujące układ nerwowy <i>nauka przez doświadczenie - jak samodzielnie zarządzać temperaturą ciała</i> |
| 04:20 - 04:45 |  zamknięcie | podsumowanie warsztatu, omówienie technik do samodzielnego stosowania. Q&A, jak wprowadzić metodę do codziennej rutyny <i>uczestnicy wychodzą z konkretnym planem działania – nie tylko wspomnieniem.</i> |

Cennik

★ najczęściej wybierany warsztat 4-5h

| FORMAT | CZAS | CENA NETTO |
|--|-----------------|------------|
| SESJA ODDECHOWA | 90min | 900zł |
| WARSZTAT WHM TOP | 4-5h | 2700zł |
| WYJAZD INTEGRACYJNY | cały dzień | 3600zł |
| CYKL 3 WARSZTATÓW | co 2-3 tygodnie | 6600zł |

Ceny netto | Dojazd powyżej 50 km: 1,50 zł/km
Grupa: 8-25 osób | Sprzęt (wanna + lód) w cenie

Logistyka

CO ZAPEWNIAM

- własna wanna i lód - dostawiam na miejsce
- pełne prowadzenie - od przywitania do zamknięcia
- dojazd w całej Polsce

CO POTRZEBA OD FIRMY

- sala / przestrzeń zewnętrzna (min. 30 m²) + wyżywienie
- dostęp do wody i prądu
- ręczniki dla uczestników
- ubranie na zmianę – strój kąpielowy

Kolejny krok — prosto i szybko

- 1 15-minutowa rozmowa — sprawdzamy czy to pasuje do Waszego zespołu
- 2 dopasowanie formatu i terminu do Waszej firmy
- 3 widzimy się na warsztacie

693 545 295

www.tomekkwiatkowski.com
kwiatkowski.whm@gmail.com