



**Bent 30 % darbuotojų nuolat
patiria stresą, dirba pavargę
arba sergantys.**

Kas vyksta organizacijose šiandien?

AUKŠTAS STRESO FONAS

emocinės
reakcijos, konfliktai



DIDĖJANTIS SERGAMUMAS

finansinė,
pavadinimo ir
rezultatų kaina



PERDEGIMAS

darbuotojų kaita,
pervargimas



ENERGIJOS KRITIMAS

produktyvumas,
sprendimų
priėmimo kokybė





**65 % kasdienio
elgesio vyksta
autopilotu.**

- kaip kvėpuojame,
- kaip priimame sprendimus,
- kaip judame (ar nejudame),
- kaip ilsimės (ar ne).

Online

1 diena

55 min.

InHabits.It

padedą **sumažinti stresą, sergamumą ir
perdegimo kaštus** per kasdienius, realiai
naudojamus įpročius.

Praktiška

Praktiniai mokymai:

Vertingi kvėpavimo,
dėmesio, judesio įpročiai



Nereikalauja persirengimo
ar specialių sąlygų



Tinka darbo dienos metu

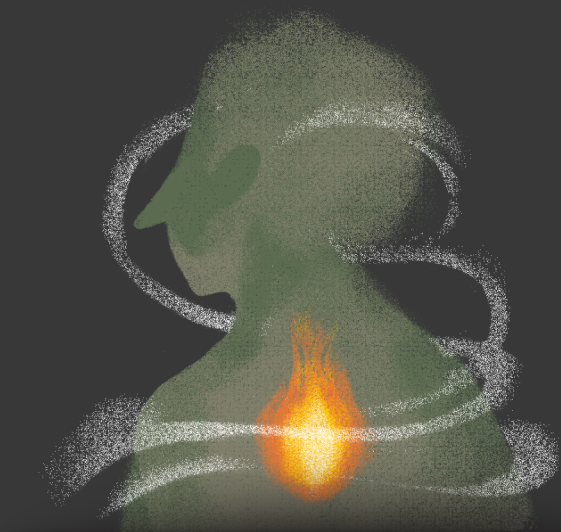


Veikia praktiškai, kai
jaučiamas stresas ir
įtampa



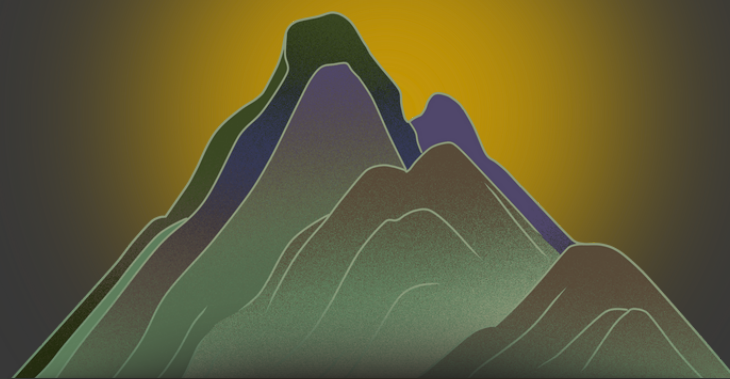
Mokymų temos

GEROS SAVIJAUTOS ĮPROČIAI



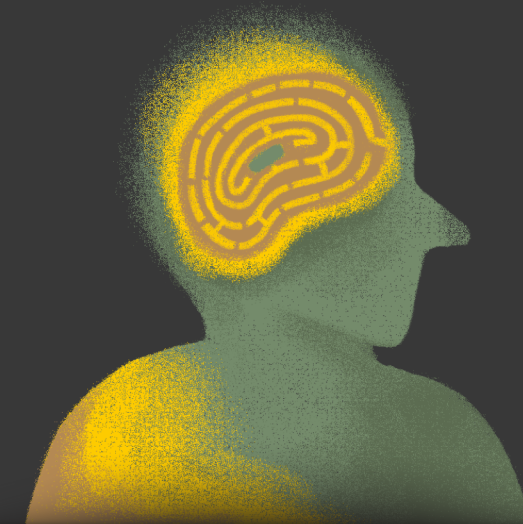
kaip sumažinti
pervargimą, stiprinti
imunitetą per kasdienius
įpročius

ENERGIJA IR DĖMESYS



kaip palaikyti fokusą be
kavos, cukraus ir
persidirbimo

STRESO VALDYMAS



ką daryti, kai kūnas
užverda susitikimuose,
sprendimuose,
spaudime

Kuo tai skiriasi

Tradicioniai mokymai suteikia žinių ir įkvėpimo, tačiau praktika realybėje dėl motyvacijos ir laiko stokos – išnyksta.

InHabits veikia kitaip:

- padeda formuoti vertingus įpročius
- integruojamos praktikos į realią darbo dieną
- palaiko energiją, o ne ją eikvoja
- nereikalauja nuolatinės valios ir motyvacijos

20 %

pastebimas didesnis
produktyvumas.

6 KARTUS

Investicijos į
darbuotojų
sveikatingumą
atsiperka **6 kartus**
per mažesnę
sergamumą, didesnę
produktyvumą ir
mažesnę kaitą.

56 %

sumažėja
neatvykimo į darbą.

Darbuotojams:

- žinos, ką daryti streso momentu
- geresnis funkcinio kvėpavimo modelis
- aiškesnis fokusas
- mažiau perdegimo simptomų

Organizacijai:

- mažesnis nedarbingumas
- stabilesnė energija komandose
- geresnis įsitraukimas
- prevencija, o ne gesinimas



Apie mus kalba

KOKO
ugdymo erdvė - darželis

KLAIPĖDOS
LAISVOJI EKONOMINĖ ZONA

300+
laimingų dalyvių

Kam tai labiausiai tinka?

Komandoms, kurios jaučia spaudimą, augimą, pokyčius

Kokia tema aktuali tavo komandai?

Kontaktai

Aušrinė Latožaitė
InHabits

info@inhabits.lt

[Website](#)

[Linkedin](#)

