

PROGRAM **WELLBEING** DLA FIRM

ZDROWSI PRACOWNICY | MNIEJSZA ABSENCJA
WYŻSZA EFEKTYWNOŚĆ | LEPSZE WYNIKI

Warsztaty żywieniowe, ruchowe
i programy profilaktyczne dopasowane
do specyfiki Twojej firmy.



Praktyczna
wiedza



Ruch dopasowany
do pracy



Zdrowe nawyki
na lata



Realne efekty
dla Twojej firmy

JAKUB KASZUBA

Trener | Edukator zdrowia | Autor programów edukacyjnych



DLACZEGO ZDROWIE PRACOWNIKÓW MA ZNACZENIE DLA **WYNIKÓW FIRMY?**

W codziennym funkcjonowaniu organizacji coraz częściej obserwowane są:



SPADEK ENERGII I KONCENTRACJI

Obniżona wydajność
pracy, spadek koncentracji
oraz większa liczba
błędów.



WZROST ABSENCJI CHOROBYCH

Częstsze zwolnienia
lekarskie, brak ciągłości
pracy zespołów, wzrost
kosztów pośrednich.



BÓLE KRĘGOSŁUPA, NAPIĘCIA MIĘŚNIOWE I STRES

Problemy wynikające
z siedzącego trybu pracy,
przeciążeń oraz braku
regularnego ruchu.



ROTACJA PRACOWNIKÓW I SPADEK ZAANGAŻOWANIA

Zmęczenie, wypalenie
oraz brak dbałości o wellbeing
wpływają na lojalność
zespołu.



Zdrowie pracowników bezpośrednio przekłada się na
efektywność zespołów, stabilność organizacji oraz wyniki finansowe firmy.



Inwestycja w wellbeing
to **nie koszt** –
to narzędzie zarządcze, które:



Ogranicza straty
wynikające z absencji



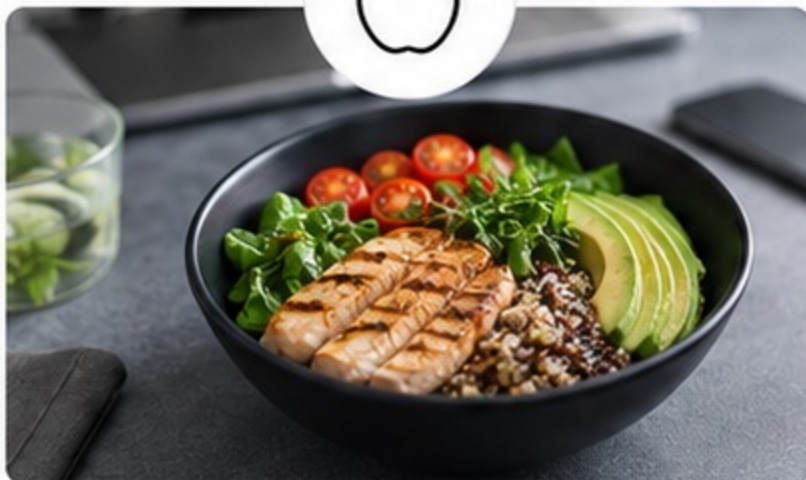
Poprawia
wydajność pracy



Wspiera długofalowy
rozwój organizacji

JAK FIRMA MOŻE ODPOWIEDZIEĆ?

Trzy obszary wsparcia, które realnie wpływają na **zdrowie, energię i efektywność** zespołu.

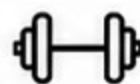


WARSZTATY ŻYWIENIOWE

Praktyczna wiedza o diecie, nawykach i planowaniu posiłków, dopasowana do trybu pracy i realnych możliwości pracowników.



Więcej energii,
mniej absencji.



WARSZTATY RUCHOWE I TRENINGOWE

Realne ćwiczenia z korektą pozycji — deska, przysiady, martwy ciąg z gumą oporową. Dwie tury po 15 osób, żeby każdy uczestnik dostał poprawkę. Gumy zostają w firmie.



Sprawniejsze ciało,
mniej kontuzji.



KONSULTACJE I WSPARCIE EKSPERCKIE

Otwarte spotkania Q&A, analiza indywidualnych przypadków i rekomendacje dopasowane do specyfiki firmy oraz potrzeb pracowników.



Świadome decyzje,
trwałe efekty.



Zdrowi pracownicy to silniejsza firma. **Zainwestuj w ludzi — to zawsze się zwraca.**

PAKIETY PROGRAMÓW

Każdy pakiet zaczyna się od **rozmowy o potrzebach firmy** — treść warsztatu dopasowuję do zespołu.



BASIC

Dla firm, które chcą zacząć od podstaw

- ✓ Jeden blok do wyboru: żywieniowy albo ruchowy
- ✓ Karty pracy dla uczestników
- ✓ Gumy oporowe zostają w firmie (blok ruchowy)
- ✓ 3 godziny / do 30 osób

CENA

4 500 zł

POLECAM TEN ZAKRES



STANDARD

Dla firm, które chcą realnie poprawić zdrowie zespołu

Wszystko z pakietu Basic, plus:

- ✓ Dwa terminy: pełny blok żywieniowy i pełny blok ruchowy
- ✓ Konsultacje grupowe / Q&A po każdym bloku
- ✓ Raport dla firmy z rekomendacjami po warsztatach
- ✓ Materiały do wysyłki wewnętrznej po warsztacie
- ✓ Do 30 osób — blok ruchowy w dwóch rotacjach po 15

CENA

9 500 zł



PREMIUM

Dla firm, które chcą trwałych efektów i pełnego wsparcia

Wszystko z pakietu Standard, plus:

- ✓ 4 warsztaty kwartalne
- ✓ Dyżur konsultacyjny raz w miesiącu
- ✓ Tematy kolejnych spotkań pod realne problemy zespołu — spadek energii po 14:00, ćwiczenia przy biurku, wybory przy zakupach
- ✓ Program profilaktyczny i rekomendacje dla liderów
- ✓ Raporty i pełne dopasowanie do branży
- ✓ Priorytet terminów i stały kontakt z osobą prowadzącą

CENA

2 000 zł / miesiąc

umowa roczna — 24 000 zł

Grupy powyżej 30 osób: +1 000 zł za każdą kolejną grupę. Dojazd poza Trójmiasto: +2 zł/km.



Mniej absencji
i zwolnień lekarskich



Większa wydajność
i koncentracja



Lepsze samopoczucie
i energia pracowników



Wyższe zaangażowanie
i lojalność zespołów



Investycja w wellbeing to **realne korzyści** dla Twojej firmy — dziś i w przyszłości.

DOPASOWANIE DO BRANŻY

Różne środowiska pracy, różne wyzwania — ten sam cel: **zdrowi, zmotywowani i bardziej efektywni pracownicy.**



BIURO

Mniej bólu, więcej energii
i lepsza koncentracja.

- ✓ Profilaktyka bólu pleców i karku
- ✓ Ergonomia stanowiska pracy
- ✓ Aktywacja w ciągu dnia
- ✓ Lepsza koncentracja i samopoczucie



PRODUKCJA

Więcej siły, mniejsze ryzyko
kontuzji.

- ✓ Ćwiczenia kompensacyjne
- ✓ Profilaktyka urazów
- ✓ Edukacja w zakresie bezpiecznej pracy fizycznej
- ✓ Większa wydolność i odporność



MAGAZYN

Sprawniejsze ciało,
bezpieczniejsza praca.

- ✓ Wzmocnienie kluczowych grup mięśniowych
- ✓ Nauka prawidłowych wzorców ruchu
- ✓ Zmniejszenie ryzyka przeciążeń
- ✓ Większa energia i mniejsza absencja



Program w obecnej formie jest zbudowany pod pracę biurową.
Dla zakładów produkcyjnych i magazynów zakres ustalę indywidualnie.



Zdrowi pracownicy to silniejsza firma. Zainwestuj w ludzi — to zawsze się zwraca.

KIM JESTEM?



Mistrz Świata IBFF w kulturystyce,
licencjonowany sędzia sportowy



Magister psychologii (SWPS)
i absolwent AWFIS Gdańsk



12 lat pracy z klientami —
od osób nieaktywnych po zawodników



Autor programu „Jedź jak Mistrz”
i materiałów edukacyjnych



Uczę samodzielności —
nie rozdaje gotowych diet,
tylko pokazuję, jak je układać



Nie motywuję, **Buduję systemy,**
które pracownicy są w stanie **utrzymać przez lata.**



MISTRZ ŚWIATA
IBFF



12 LAT
PRAKTYKI



PSYCHOLOGIA
+ TRENING



WIEDZA,
NIE GOTOWCE



REALNE ROZWIĄZANIA
DLA REALNYCH PROBLEMÓW



DOPASOWANIE DO SPECYFIKI
BRANŻY I ŚRODOWISKA PRACY



LEPSZE WYNIKI
I WIĘKSZA EFEKTYWNOŚĆ



ZDROWIE PRACOWNIKÓW
TO SIŁA TWOJEJ FIRMY



ZDROWE NAWYKI. LEPSZA ENERGIA. WYŻSZA EFEKTYWNOŚĆ. INWESTYCJA, KTÓRA SIĘ ZWRACA.

JAK WYGLĄDA WSPÓŁPRACA?

Prosty proces, **realne efekty** — od pierwszego kontaktu do długofalowego wsparcia.

01



KONTAKT

Wstępna rozmowa i poznanie potrzeb Twojej firmy.

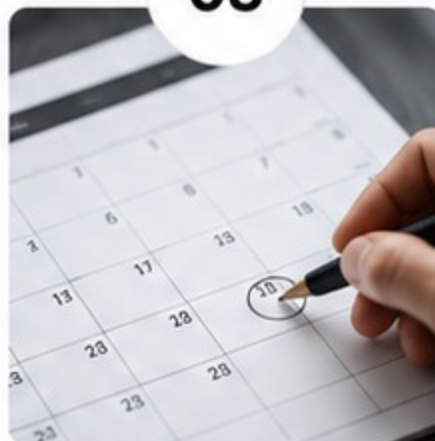
02



ANALIZA

Dopasowanie zakresu warsztatów do celów, branży i zespołu.

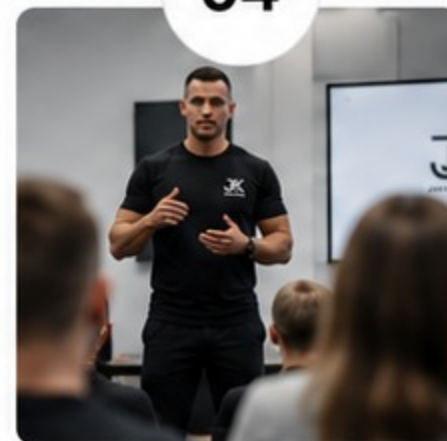
03



USTALENIE TERMINU

Wspólne dopracowanie szczegółów i rezerwacja dogodnego terminu.

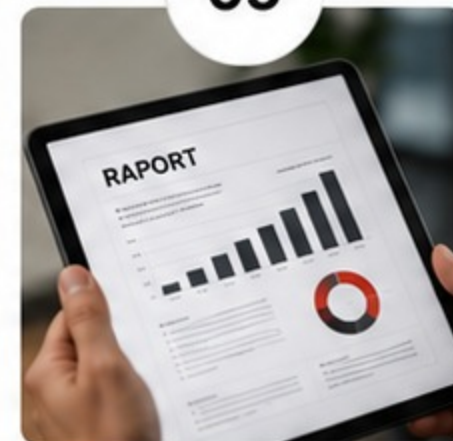
04



REALIZACJA

Profesjonalne warsztaty, praktyczna wiedza i zaangażowanie zespołu.

05



PODSUMOWANIE

Raport, rekomendacje i możliwość dalszego wsparcia.



CO PRZYGOTOWUJE FIRMA

Salę, którą już macie • strój sportowy pracowników w dniu bloku ruchowego • miejsce na podłodze do ćwiczeń. Resztę przywożę ze sobą, gumy oporowe zostają u Was.



Zdrowi pracownicy to silniejsza firma. **Zainwestuj w ludzi — to zawsze się zwraca.**

GOTOWY NA ZDROWSZY
I BARDZIEJ EFEKTYWNY ZESPÓŁ?



UMÓW **BEZPŁATNĄ** KONSULTACJĘ



+48 531 126 787



info@jakubpersonalny.pl



jakubpersonalny.pl/wellbeing



Zeskanuj i umów rozmowę



REALNE ROZWIĄZANIA
DLA REALNYCH PROBLEMÓW



DOPASOWANIE DO SPECYFIKI
BRANŻY I ŚRODOWISKA PRACY



LEPSZE WYNIKI
I WIĘKSZA EFEKTYWNOŚĆ



ZDROWIE PRACOWNIKÓW
TO SIŁA TWOJEJ FIRMY



ZDROWE NAWYKI. LEPSZA ENERGIA. WYŻSZA EFEKTYWNOŚĆ. **INWESTYCJA, KTÓRA SIĘ ZWRACA.**