



Well-Being 360°

Format blended + retreat in natură

18 Octombrie – 12 Decembrie 2024



DE CE UN PROGRAM DE WELL-BEING ADRESAT LIDERILOR?

- Pandemia a transformat radical modul în care percepem viața, colaborarea, munca. Peste 50% dintre manageri sunt în prag de epuizare sau epuizați. Managerii se simt copleșiți, având de gestionat atât obținerea de rezultate, cât și așteptările oamenilor lor.
- Prima responsabilitate a liderului este propria stare de bine, pentru a putea avea grijă cu adevărat de starea de bine a echipei.
- Sprijinul companiei este esențial. Liderii au nevoie de susținere și de dezvoltare, pentru a putea genera performanța dorită.
- Un lider echilibrat și energic va deveni un exemplu pentru oamenii săi, multiplicând exponențial rezultatele.

PROGRAMUL SE ADRESEAZĂ



MANAGERILOR
DE PE ORICE
NIVEL IERARHIC



TEAM LEADERILOR,
COORDONATORILOR



ANTREPRENORILOR



LIBER
PROFESIONIȘTILOR
(medici, avocați,
contabili)

BENEFICIILE PROGRAMULUI

01

Îți oferă o perspectivă integrată și completă, abordând într-un mod sistemic toate domeniile Well-Being, de la aspectele fizic, emotional și mintal, la relații, situație financiară și carieră.

02

Îți facilitează accesul la un nivel mai profund al propriei dezvoltări. Pe parcursul unui retreat de 2 zile, vei accesa perspective profunde ale lucrului cu sinele în relație cu starea de bine, prin tehnici Mindfulness și exerciții experiențiale.

03

Pornind de la premisa că "a ști" nu înseamnă "a face", programul te susține pas cu pas în a implementa schimbările dorite, având la bază instrumente provenite din neuroștiință și un plan individual de Well-Being 360 ghidat de facilitatori.



PROGRAM

WELBEING 360°



18 OCTOMBRIE –
12 DECEMBRIE
2024



- FORMAT BLENDED - LA MYHIVE S-PARK ȘI ONLINE
- 10 SESIUNI SĂPTĂMÂNALE DE 3 ORE, CONFORM AGENDEI

- RETREAT DE DOUĂ ZILE LA BALI SPA, CORNU

TEME

ABORDATE

1

WELL-BEING
FIZIC

- CORP SĂNĂTOS

- **RETREAT – 2 ZILE**

2

WELL-BEING
MINTAL ȘI EMOȚIONAL

- MINTE DESCHISĂ
- EMOȚII CONȘTIENȚE
- DECIZII CONGRUENTE

3

WELL-BEING
SOCIAL

- COMUNICARE AUTENTICĂ
- RELAȚII ARMONIOASE
- VIAȚĂ FERICITĂ

- **PLAN INDIVIDUAL DE WELL-BEING 360**

4

WELL-BEING
FINANCIAR

- ABUNDENȚĂ
FINANCIARĂ

5

WELL-BEING
ÎN CARIERĂ

- CARIERĂ ÎMPLINITĂ

Agenda

RETREAT

- 18 – 19 octombrie, Bali SPA Cornu
- Reconectare cu noi si cu natura

1. Corp sănătos	24 octombrie, online, 17.30-20.30 <ul style="list-style-type: none">• Rescrierea tiparelor de alimentație, hidratare, odihnă și mișcare	6. Relații armonioase	14 noiembrie, MyHive, 17.00-20.00 <ul style="list-style-type: none">• Instrumente pentru îmbunătățirea relațiilor personale
2. Minte deschisă	31 octombrie, MyHive, 14.00-17.00 <ul style="list-style-type: none">• Instrumente pentru construirea unei mentalități de creștere	7. Abundență financiară	21 noiembrie, online, 17.30-20.30 <ul style="list-style-type: none">• Construirea bugetului personal
3. Emoții conștiente	31 octombrie, MyHive, 17.00-20.00 <ul style="list-style-type: none">• Conștientizarea și gestionarea tiparelor emoționale	8. Carieră împlinită	28 noiembrie, online, 17.30-20.30 <ul style="list-style-type: none">• Alegerea carierei în funcție de valori, abilități și talente
4. Decizii congruente	07 noiembrie, online, 17.30-20.30 <ul style="list-style-type: none">• Luarea de decizii pe baza valorilor personale	9. Viață fericită	05 decembrie, online, 17.30-20.30 <ul style="list-style-type: none">• Cultivarea de atitudini sănătoase pentru o viață împlinită
5. Comunicare autentică	14 noiembrie, MyHive, 14.00-17.00 <ul style="list-style-type: none">• Instrumente pentru prevenirea conflictelor și exprimare asertivă	10. Planul de Well-Being 360	12 decembrie, online, 17.30-20.30 <ul style="list-style-type: none">• Prezentarea Planului Personal de Well-Being 360

RETREAT DE 2 ZILE LA "BALI SPA, CORNU"



- un mediu de siguranță și suport
- un spațiu imersiv de lucru cu sine
- conectarea profundă cu simțurile, senzațiile fizice, hrana, natura, liniștea
- tehnici Mindfulness și exerciții experiențiale
- setarea obiectivelor și obiceiurilor noi



ECHIPA DE EXPERTI



Prof. Dr. Lavinia Rașcă
Trainer carieră



Dr. Ion Niculăescu
Medic nutriționist



Oana Scarlat
Coach, trainer EQ



Anca Coman
Trainer, Coordonator program



Andreea Rotaru
Trainer comunicare



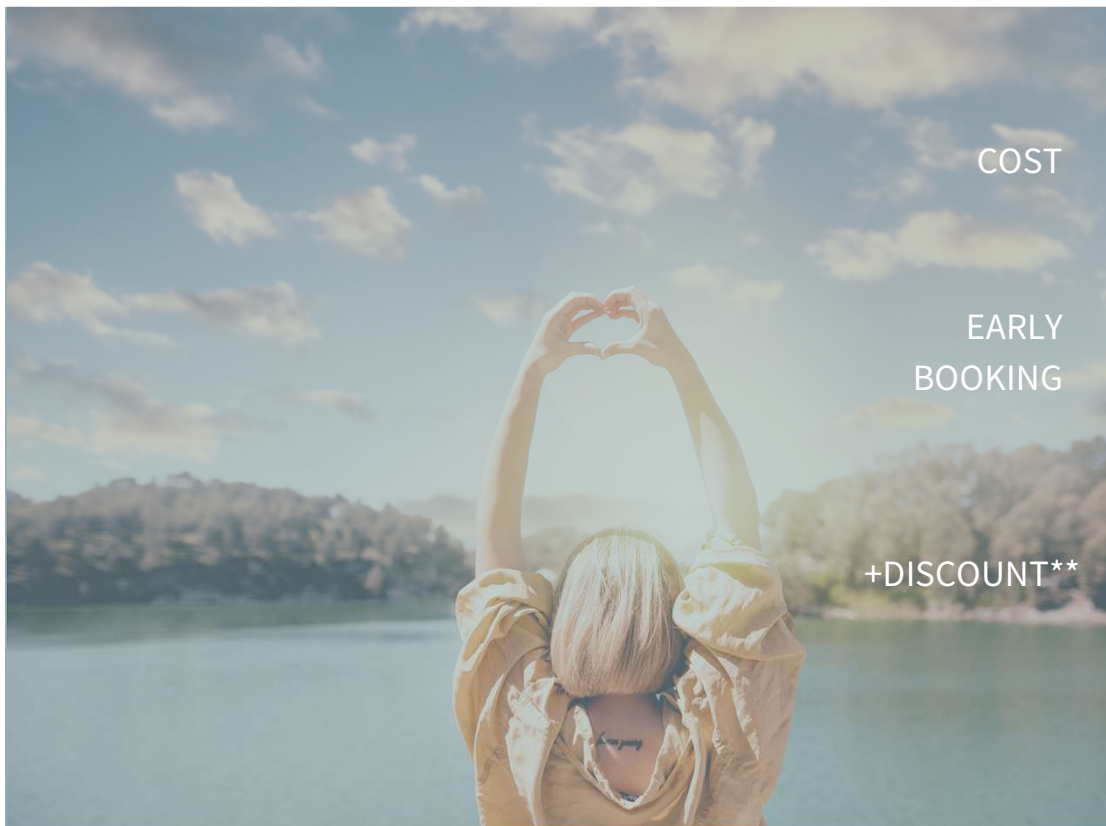
Monica Oltean
Expert Well-Being organizațional



Monica Minoiu
Trainer financiar

INVESTIȚIE

YOUR PLACE TO GROW



COST

Cursuri: 690 Euro + TVA
Retreat: 250 Euro + TVA
Plan de Well-Being asistat de trainer: 150 Euro + TVA
Total: 1090 Euro+TVA

EARLY
BOOKING

15% pentru înscriere și plată în avans* până la 30.08.2024

+DISCOUNT**

Dacă participi împreună cu un coleg sau prieten, primești un discount de 15%.

Dacă ești absolvent al programelor EXEC-EDU, contactează-ne pentru o ofertă personalizată.

*Avansul reprezintă minim 1/3 din valoarea programului.

**Discounturile nu se cumulează.

CONTACT EXEC-EDU

your place to grow

exec-edu.ro | office@exec-edu.ro

