

# 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**  
• Rescrierea tiparelor de alimentație, hidratare, odihnă și mișcare

**6.**  
Relații armonioase

**14 noiembrie, MyHive, 17.00-20.00**  
• Instrumente pentru îmbunătățirea relațiilor personale

**2.**  
Minte deschisă

**31 octombrie, MyHive, 14.00-17.00**  
• Instrumente pentru construirea unei mentalități de creștere

**7.**  
Abundență financiară

**21 noiembrie, online, 17.30-20.30**  
• Construirea bugetului personal

**3.**  
Emoții conștiente

**31 octombrie, MyHive, 17.00-20.00**  
• Conștientizarea și gestionarea tiparelor emoționale

**8.**  
Carieră împlinită

**28 noiembrie, online, 17.30-20.30**  
• Alegerea carierei în funcție de valori, abilități și talente

**4.**  
Decizii congruente

**07 noiembrie, online, 17.30-20.30**  
• Luarea de decizii pe baza valorilor personale

**9.**  
Viață fericită

**05 decembrie, online, 17.30-20.30**  
• Cultivarea de atitudini sănătoase pentru o viață împlinită

**5.**  
Comunicare autentică

**14 noiembrie, MyHive, 14.00-17.00**  
• Instrumente pentru prevenirea conflictelor și exprimare asertivă

**10.**  
Planul de Well-Being  
360

**12 decembrie, online, 17.30-20.30**  
• 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



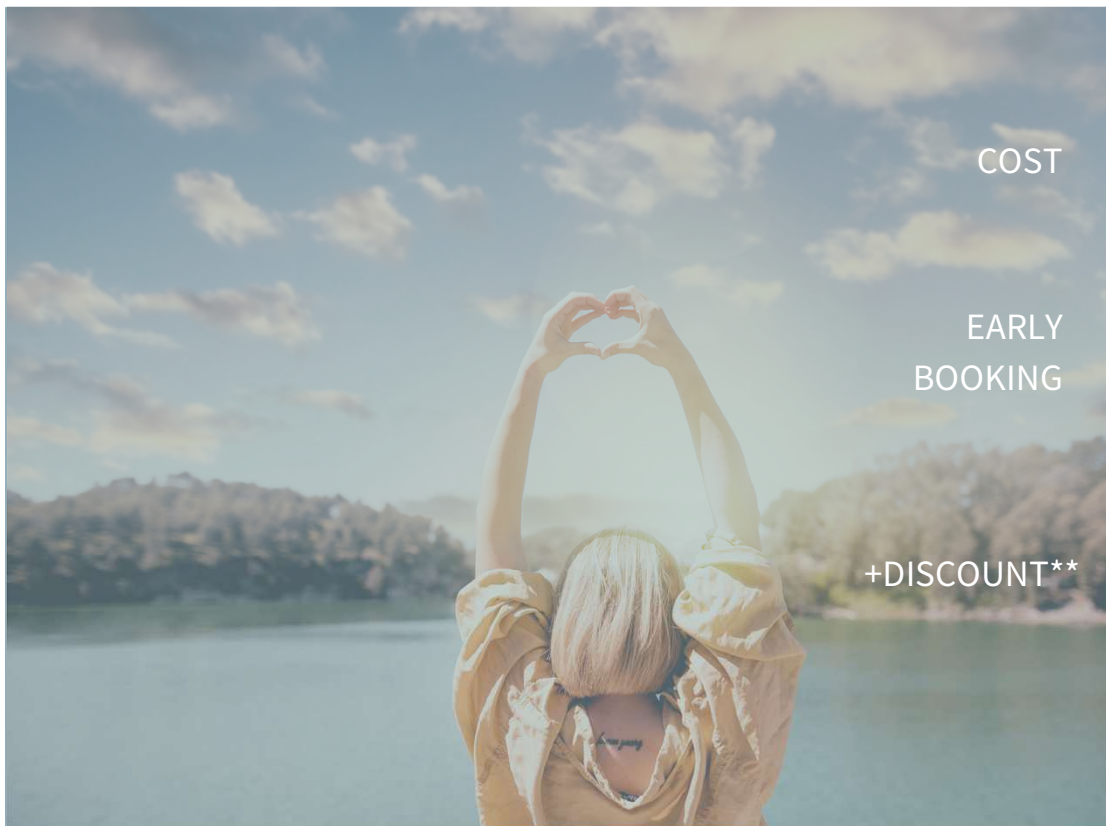
**Monica Oltean**  
Expert Well-Being organizațional



**Monica Minoiu**  
Trainer financiar

# INVESTIȚIE

## YOUR PLACE TO GROW



COST

EARLY  
BOOKING

+DISCOUNT\*\*

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

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

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

