

# Witaj w Akademii Wellbeing!

Razem z innymi uczestnikami otwieramy wspólną przestrzeń Akademii Wellbeing Human Power. Kluczowa tu jest Twoja świadoma intencja, ponieważ proces rozwojowy, który właśnie się rozpoczyna jest i będzie Twój. My nic za Ciebie nie zrobimy. Zapewnimy natomiast bezpieczną przestrzeń, w której możesz podejmować się różnych zadań i sprawdzać, jak to co z nami zrobisz, przyczyni się do powolnego uzdrawiania czynników, które obniżają dobrostan ludzi w Twojej organizacji.

**Zatem, zastanów się przez chwilę, a następnie zapisz poniżej swoją osobistą intencję, która przyświeca Ci od momentu podjęcia decyzji o wzięciu udziału w Akademii. Co czułaś/teś, kiedy usłyszałaś/teś po raz pierwszy o Akademii? Jaka myśl pojawiła się wtedy w Twojej głowie? Z jakiego powodu chciałaś/teś przystąpić do tego programu? Jaki chcesz mieć wpływ?**

Swoją głęboką intencję możesz zapisać sobie tutaj, aby pamiętać dlaczego z nami jesteś.

## MOJA INTENCJA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teraz skupimy się na naszych wskazówkach, rytuałach i praktykach, które pozwolą Ci najefektywniej skorzystać z materiałów przygotowanych w ramach Akademii. Mamy nadzieję, że ta lista stanie się Twoim podręcznym wsparciem w procesie nauki - wracaj do niego, kiedy tylko potrzebujesz zadbać o swoją kondycję fizyczną i psychiczną.

1. Możesz zacząć od stworzenia swojego **osobistego rytuału, którym będziesz zaczynał/a “wchodzenie” do tej rozwojowej przestrzeni**. To Twój sposób na świadomy udział w Akademii, a jednocześnie jasny komunikat dla mózgu - kotwica informująca, że będzie się działo coś ważnego i potrzebujesz teraz skupienia. Może to być po prostu zamknięcie oczu, wzięcie kilku uważnych oddechów - wyciszenie myśli, aby połączyć się ze sobą. Może przygotujesz swój ulubiony napój, zapalisz świecę, czy wlejesz kilka kropli olejku miętowego, czy lawendowego do dyfuzora.

Jeśli znajdziesz 15 minut, skorzystaj z sesji scanningu ciała (w polskiej i angielskiej wersji językowej), który sprawi, że poczujesz zregenerowanie, skupienie i gotowość do pracy. Nagrania „body scan” dostępne są dla Ciebie na samym końcu materiału, który właśnie czytasz.:

2. Najważniejsza zasada: **Jeden materiał na raz.**

Na pewno będzie Cię kusić, aby za jednym razem zrealizować, jak najwięcej, żeby „przeklikiwać na szybko” lub przeskakiwać z materiału na materiał. Wiemy jednak, że nasz mózg lepiej procesuje i zapamiętuje małe kęsy pojedynczo, dlatego przechodź przez materiał na spokojnie - jeden wątek na raz, w skupieniu. Dzięki temu dasz sobie większą szansę na przyswojenie nowej wiedzy i zrobisz przestrzeń na pogłębioną refleksję na temat danego zagadnienia.

3. **Zanim sięgniesz po kolejny plik**, pamiętaj o zrobieniu **krótkiej przerwy**.

Wstań z krzesła, przeciągnij się. Może to dobry moment, aby uzupełnić wodę w szklance i przewietrzyć pomieszczenie, w którym się znajdujesz? Najważniejsze jest to, żeby często zmieniać pozycje, w której się uczysz poprzez krótkie i regularne odkrywanie się od krzesła. Ten prosty rytuał zadziała cuda dla Twojego aparatu ruchu, układu krążenia i... samopoczucia.

4. Twoje **kontakty podręczne** na cały czas trwania podróży w Akademii.

Wsparcie techniczne: Marzena Mazur | [akademia@humanpower.pl](mailto:akademia@humanpower.pl)

Wymiana myśli, refleksji, idei i kontakt z prowadzącymi w grupie na whatsapp: Akademia Wellbeing

5. **Harmonogram** spotkań Akademii Wellbeing.

Każde spotkanie to nowe doświadczenie, wiedza, inspirująca przestrzeń. Pozwól sobie czerpać ze spotkań jak najwięcej, zarezerwuj czas i postaraj się z nami być.

- 20.10.2022 - Inauguracja
- 27.10.2022 - dyskusja nt. zagadnień etapu 1
- 03.11.2022 - dyskusja nt. zagadnień etapu 2
- 08.11.2022 - sesja Mental Health (Ewa Ambroziak)
- 17.11.2022 - dyskusja nt. zagadnień etapu 3
- 24.11.2022 - dyskusja nt. zagadnień etapu 4
- 01.12.2022 - dyskusja nt. zagadnień etapu 5
- 08.12.2022 - dyskusja nt. zagadnień etapu 6
- 12.01.2023 - sesja Power Renewal

**Spotkania odbywają się w godzinach 9:30 – 11:30**

**Gdzie:** [Platforma ZOOM](#) (każde nasze spotkanie będzie odbywać się pod tym samym linkiem)

Życzymy Ci energetycznej przestrzeni na refleksję i rozwój! Kiedy rozwijasz siebie, rozwijasz wszystkich wokół Ciebie i każde miejsce, na które masz wpływ!

**Z dobrą energią!**

Zespół Human Power