

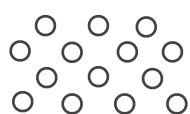
Dny zdraví



aktivity podporující zdraví a spokojenost
vše na jednom místě, na vašem pracovišti

Vyberte si z těchto formátů a aktivit

skupinová aktivita



workshopy a besedy
(1-2 hod.)

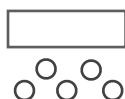
fyzické zdraví

zdravé občerstvení
psychosomatika
prevence nemocí
výživa, stravování
cvičení, sport, fitness
ergonomie, fyzioterapie
saunování, otužování
první pomoc

psychická pohoda

work-life balance
techniky odbourání stresu
pozitivní myšlení
syndrom vyhoření
meditace a relaxace
digitální well-being

interaktivní stánek



prevence kardiovaskulárních onemocnění
prevence rakoviny prsů a varlat
měření tlaku
dentální hygiena
stop kouření
edukativní stánek s nezdravými potravinami
ukázka použití AED
informační stánek zdravotní pojišťovny

individuální konzultace



odborné prohlídky (15-20 min./os.)

dermatologie
kontrola zraku
složení těla a BMI
měření tlaku
fyzioporadna
podologie
diagnostika překyselení
měření vitamínů a
minerálů

poradenství (30 min./os.)

psychoterapie
koučování

masáže (15-30 min./os.)

pro podporu hravého ducha zapojíme zaměstnance do **soutěží** o ceny

Základní parametry

- Kdy chcete Den zdraví uskutečnit?
- Kolik zaměstnanců asi tuto akci navštíví?
- Jaké aktivity byste si přáli?
- Které prostory využijete na jednotlivé aktivity?
- Interní PR máte zajištěno?
- Chcete, abychom vám zajistili Den zdraví od A do Z?



Reference klienta

"Cloud 9 Institute se nám již několik let stará o Dny zdraví na pobočkách po celé České republice. Tyto akce společně tematicky ladíme, jako například "Den pro srdce", a zároveň je upravujeme na míru různým velikostem a zaměřením našich poboček. Kolegové a kolegyně se těší ze zajímavých přednášek, workshopů, zdravotních prohlídek a také zdravého občerstvení s výkladem výživových poradců. U Cloud 9 Institute si nejvíce vážíme jejich flexibility, spolehlivosti a kvalitních odborníků na témata well-being. Velmi oceňuji jejich osobní a individuální přístup."

Lucie Pacolová
Specialistka pracovní
bezpečnosti a zdraví
zaměstnanců
T-Mobile Czech Republic a. s.



Kontaktujte nás na telefonu **723 857 491** nebo na **info@cloud9institute.cz**