

KRS: 0000381339



OFERTA WSPÓŁPRACY

// WARSZTATY // WYKŁADY // SZKOLENIA

// WARSZTATY WYJAZDOWE

// WSPARCIE PRACOWNICZEK I PRACOWNIKÓW

Założeniem Fundacji Bądź jest wspieranie wszystkich osób w zdrowiu i holistycznym rozwoju.

Poprawienie dobrostanu pracowniczek i pracowników skutkuje spełnieniem i efektywnością co przekłada się na zdrowe i zrównoważone współtworzenie biznesu.

Serdecznie zachęcamy do zapoznania się z ofertą naszej fundacji.

www.fundacjabadz.pl

Fundacja Małgosi Braunek Bądź to organizacja czynnie działająca od 2015 roku, zajmująca się edukacją zdrowotną.



Promujemy i wspieramy zintegrowane, holistyczne podejście do zdrowia, codziennego życia, a także wsparcia w chorobie – zainspirowani filozofią życia **Małgorzaty Braunek i jej osobistym doświadczeniem choroby nowotworowej. Naszą misją i specjalizacją jest szerzenie merytorycznej, wiarygodnej i sprawdzonej wiedzy o całościowym, inegralnym podejściu do budowania zdrowia i leczenia człowieka.**

Inicjujemy i wspieramy współpracę różnych dziedzin medycyny, promując merytoryczną, wiarygodną wiedzę o zdrowiu, jednocześnie oferując szeroki wachlarz praktycznych narzędzi do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego życia. **Głównym filarem naszej działalności jest organizacja warsztatów, wykładów, szkoleń, wydarzeń i akcji edukacyjnych.** Działania kierowane są do osób zainteresowanych zdrowym trybem życia, profilaktyką, ale również wsparciem w leczeniu chorób cywilizacyjnych.



Więcej na www.fundacjabadz.pl

Zapraszamy do zapoznania się z wachlarzem naszych warsztatów, które jako fundacja realizujemy we współpracy z najwybitniejszymi specjalistkami i specjalistami. Od lat rzetelnie i bezpiecznie wspieramy zdrowie, rozwój osobisty, dobrostan i równowagę osób w nich uczestniczących.

Ofertę warsztatów, wykładów, szkoleń, wydarzeń i akcji edukacyjnych kierujemy do osób zatrudnionych, jak i do kadr kierowniczych i zarządzających.

Organizujemy wydarzenia stacjonarne, on-line, a także warsztaty wyjazdowe. Nasza oferta ma charakter holistyczny, co oznacza, że przygotowane warsztaty stymulują uczestniczki i uczestników zawsze w sposób całościowy (ciało, duch, umysł).

- **WARSZTATY WELLBEING**
- **WARSZTATY PROFILAKTYCZNE**
- **WARSZTATY WYJAZDOWE**



WARSZTATY WELLBEING



- **Oddech.** Twoje osobiste wsparcie i pierwszy krok do zdrowia.

Prowadzenie: Lek .med. Elżbieta Dudzińska - trenerka oddechu i specjalistka w zakresie terapii oddechowych pomagających w przywracaniu prawidłowego sposobu oddychania.

- **Samoregulacja.** Harmonia w ciele i uwalnianie napięć.

Prowadzenie: Iwona Tarnowska (we współpracy z Instytutem IPSI Wojciecha Eichelbergera) – fizjoterapeutka z 20 letnim stażem, terapeutka manualna i pracy z oddechem. Jak mówi "Nie zawsze możemy mieć wpływ na to, co nam się przydarza, ale zawsze możemy mieć wpływ na to, jak zareagujemy".

- **Jak ruchem zmienić umysł.**

Prowadzenie: Dr Joanna Wojsiat (Podgórska) – biologka molekularna i biotechnolożka, doktor nauk biologicznych w dyscyplinie biochemia, popularyzatorka wiedzy nt. funkcjonowania mózgu i układu nerwowego. Podcasterka i autorka książki „Tak działa mózg. Jak mądrze wpłynąć na jego funkcjonowanie”.

WARSZTATY WELLBEING

- **Mindfulness.** Świadome bycie tu i teraz.

Prowadzenie: Małgorzata Jakubczak (we współpracy z Polskim Instytutem Mindfulness) – pedagogka, specjalistka w dziedzinie rozwijania umiejętności psychospołecznych osób dorosłych. Fundatorka Polskiego Instytutu Mindfulness POLIM, od 2008 roku promująca mindfulness w Polsce, wykładowczyni i mentorka w jedynym w Polsce Studium Nauczycielskim MBSR.

- **Wprowadzenie do medytacji.** Świecka forma codziennej praktyki.

Prowadzenie: Joanna Jakubowicz – nauczycielka medytacji, wieloletnia uczennica Mistrzynie zen Małgosi Braunek, związana z międzynarodową szkołą zen White Plum Sangha. Absolwentka Five Wisdom Institute w Kalifornii, gdzie nauczyła się stosować Pięć Energii Mądrości. Joanna jest członkinią zarządu Fundacji Bądź oraz kieruje projektem warsztatów wyjazdowych – Bądź w Kazimierzu.

- **Somatic experiencing.** Praktyczne narzędzie do redukcji stresu.

Prowadzenie: Sandra Kłós – absolwentka psychologii społecznej i psychologii klinicznej SWPS, Szkoły Psychoterapeutów i Trenerów Grupowych w ujęciu Gestalt i Szkoły Somatic Experiencing (SE). Superwizorka w trakcie szkolenia superwizorskiego w ramach Warszawskiej Szkoły Superwizorów Gestalt.

- **Aromaterapia.** Naturalna metoda wsparcia dobrego samopoczucia i tworzenie własnych mieszanek zapachowych.

Prowadzenie: Magda Winiarska – aromaterapeutka, edukatorka z zakresu wspierania zdrowia dzięki naturalnym olejkom eterycznym.

- **Joga na zdrowy sen**

Prowadzenie: Maria Prokop – trenerka oddechu i nauczycielka jogi i medytacji. Po piętnastoletniej, menedżerskiej karierze w korporacji, ruszyła drogą nauczania jogi, medytacji, i technik oddechowych.



WARSZTATY WELLBEING

- **DMT (Dance Movement Therapy).** Praktyka świadomego ruchu na ożywienie i rozluźnienie.

Prowadzenie: Zuza Sikorska (Bodythinking) – edukatorka i terapeutka somatyczna, certyfikowana trenerka języka ruchu oraz świadomej pracy przez ciało i oddech. Prowadzi warsztaty i praktykę indywidualną w oparciu o metody integrujące ciało, umysł i emocje.

- **Samowspółczucie, czyli mindful self-compassion.** Akceptacja i budowanie wewnętrznej siły.

Prowadzenie: Ela Compton – dyplomowana nauczycielka Mindful Self-Compassion (Uważnego Samowspółczucia) i absolwentka Advanced Trauma-Sensitive Mindfulness. Pracowała z rodzicami i opiekunami dzieci z niepełnosprawnościami, wspierając ich praktykami self-compassion i chroniąc przed wypaleniem.

- **NVC, czyli Porozumienie bez przemocy.** Nauka empatycznej komunikacji.

Prowadzenie: Anna Mills – nauczycielka MBSR, (Mindfulness-Based Stress Reduction / Redukcja Stresu Oparta na Uważności). Prowadzi szkolenia z komunikacji, rozwiązywania konfliktów i mediacji. Jest certyfikowaną trenerką Porozumienia bez Przemocy (NVC) i założycielką Akademii NVC.

- **Kąpiele leśne.** Jak korzystać z natury tak by wspierała budowanie zdrowia i równowagi wewnętrznej?

Prowadzenie (do wyboru w zależności od zakresu tematycznego): dr. Sławomir Murawiec, dr. Katarzyna Simonienko lub Anna Nalazek.

**warsztat może odbyć się zarówno stacjonarnie w biurze, jak i w formie praktycznego spaceru w miejskim parku*



Dla firm zainteresowanych wprowadzaniem tematu wsparcia osób pracowniczych w temacie edukacji zdrowotnej, oferujemy spotkania skupione wokół zapobiegania najczęstszym chorobom cywilizacyjnym. Opierając o wieloletnie doświadczenie w kompleksowym wsparciu w leczeniu, proponujemy warsztaty dedykowane aktywnej i opartej o badania profilaktyce, szczególnie w kontekście chorób nowotworowych, autoimmunologicznych i cukrzycy. Wiemy jak ważna jest praktyczna, sprawdzona wiedza, która może pomóc uchronić się przed chorobami i utrzymać w zdrowiu.

WARSZTATY PROFILAKTYCZNE I WSPIERAJĄCE ZDROWIE

- **Profilaktyka nowotworu piersi.** Świadomość i codzienne profilaktyczne nawyki
- **Profilaktyka nowotworu prostaty.** Świadomość i codzienne profilaktyczne nawyki
- **Menopauza.** Jak przejść przez nią łagodnie i wspierać się przy użyciu komplementarnych metod?



WARSZTATY WYJAZDOWE

Oferujemy integracyjne warsztaty odbywające się w Kazimierzu Dolnym podczas których uczestniczki i uczestnicy będą mogli wziąć udział w wykładach, zajęciach ruchowych, relaksacyjnych i warsztatowych.

To teoria w połączeniu z nauką konkretnych narzędzi w oparciu o całościowe, holistyczne podejście do budowania równowagi wewnętrznej i zdrowia. **Tematyka warsztatów jest dopasowana do oczekiwań klienta.** Warsztaty mają charakter kameralny (grupa do 12 osób) co sprzyja większej integracji. W czasie pobytu zapewniamy wegetariański catering oparty o lokalne, sezonowe produkty. Długość trwania warsztatu jest dostosowana do potrzeb klienta. Rekomendujemy warsztaty weekendowe lub *Weekend + w formule czwartek-niedziela.*



CO ZAPEWNIAMY?

- **Przygotowanie programu warsztatu i/lub wykładu zgodnie z zapotrzebowaniem.** Opracowanie planu i agendy warsztatu/wykładu.
- **Warsztaty dostosowane do potrzeb.** Zawsze po wcześniejszej analizie potrzeb klienta.
- **Obsługę i logistykę wydarzenia.** Zgodnie z potrzebami i wymaganiami organizujemy warsztaty w przestrzeni biura, odpowiedniej zewnętrznej przestrzeni, w naturze lub poza miastem podczas warsztatów wyjazdowych.
- **Przeprowadzanie warsztatów,** które wpisują się w działania związane z odpowiedzialnością społeczną biznesu.



Orina Krajewska

aktorka, autorka, twórczyni podcastów o zdrowiu w Vogue Polska pt. "Jestem i Będę" oraz "Osobiste rozmowy holistyczne". Autorka książek „Holistyczne ścieżki zdrowia. Bądź” i „Siła umysłu. Siła emocji. Duchowe ścieżki zdrowia”. Prywatnie córka Małgosi Braunek.



PREZESKA FUNDACJI BĄDŹ

Joanna Jakubowicz

nauczycielka medytacji, wieloletnia uczennica Mistrzynie zen Małgosi Braunek, związana z polską grupą medytacyjną Kanzeon i międzynarodową szkołą zen White Plum Sangha. Jest absolwentką Five Wisdom Institute w Kalifornii. Założycielka Koła Energii, prowadzi jedyne w Polsce warsztaty Pięć Energii Mądrości.

CZŁONKINI ZARZĄDU FUNDACJI

Krzysztof Nowiński

adwokat, karnista, aktywista. Zawodowo zajmuje się prawem karnym. Występował w licznych procesach aktywistów i aktywistek, dziennikarzy i dziennikarek oskarżanych/pozywanych o zniesławienie i naruszenie dóbr osobistych. Reprezentuje aktywistów i aktywistki niosące pomoc humanitarną na granicy polsko-białoruskiej.

CZŁONEK ZARZĄDU FUNDACJI



Organizujemy warsztaty, wykłady, kampanie edukacyjne, grupy wsparcia oraz wydarzenia, w tym Kongres Medycyny Integralnej.

NASZA MISJA

Dzielimy się wiedzą z zakresu całościowego podejścia zarówno do zdrowia (profilaktyka), jak i do procesu leczenia. Koncentrujemy się głównie na chorobach cywilizacyjnych (przewlekłych) i onkologicznych.



WIEDZA

Wykłady i warsztaty z zakresu medycyny umysł-ciało, redukcji stresu, zdrowego żywienia, cancer coachingu, tradycyjnej medycyny chińskiej, ajurwedy, jogi śmiechu, refleksoterapii, aromaterapii lub qigong odbywają się w wersji offline (stacjonarnie w Warszawie), a także online w formie live'ów na Facebooku lub Instagramie Fundacji.



EKSPERCI

Cały czas zbieramy informacje na temat lekarzy, specjalistów, ośrodków badawczych oraz klinik stosujących holistyczne rozwiązania, by ułatwić wam dostęp do wiarygodnej wiedzy na temat medycyny integralnej i holistycznego podejścia do zdrowia.



ZAUFALI NAM

MIĘDZY INNYMI



 **NOVARTIS**




**Fundacja
Legii**

 **SIEĆ
PRZEDSIĘBIORCZYCH
Kobiet**


IPSI
Instytut Psycho-Immunologii

 **MSD**


BOIRON®

 **asekol**
ZE STAREGO NOWE!

**FEM
FUND**


ADAMED
Dla Rodziny



Bądź w równowadze i zdrowiu. Dlaczego warto wspierać swoje pracowniczki i pracowników?

Liczne badania oraz ankieta McKinsey Health Institute przeprowadzona w 30 krajach pokazuje, w jaki sposób organizacje mogą pomóc w tworzeniu miejsca pracy, w którym priorytetem będzie zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i duchowe osób w nim zatrudnionych. Takie praktyki przekładają się bezpośrednio na pozytywne doświadczenia zawodowe, zwiększony poziom innowacyjności, kreatywności oraz lepsze wyniki i osiągnięcia w pracy.

Metaanalizy badań nad metodami związanymi z redukcją stresu takimi jak mindfulness wśród pracowniczek i pracowników potwierdzają, że regularna praktyka skutkuje obniżonym poziomem wyczerpania emocjonalnego, wypalenia zawodowego, stresu, stanów lękowych, a także depresji. Badania potwierdzają poprawę w zakresie uważności, koncentracji, osiągnięć osobistych, współczucia dla siebie (zawodowego), jakości snu i relaksu.

Na co przekłada się osobisty dobrostan pracowniczki/pracownika?

- Zwiększone zaangażowanie i efektywność w pracy
- Lepsza koncentracja i jakość pracy
- Zdrowe relacje międzyludzkie
- Wizerunek firmy na rynku jako godnej zaufania i wspierającej utalentowane osoby
- Zadowolone osoby pracownicze przyczyniające się do rozwoju firmy



Life-work-balance. Dbanie o dobrostan osobisty pomaga w utrzymaniu równowagi między pracą a życiem prywatnym. Rozwój osobisty to rozwój zawodowy. By skutecznie wspierać dobrostan osób pracujących w firmie, konieczne jest podejście całościowe – holistyczne.

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27391946/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29364935/>

<https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/reframing-employee-health-moving-beyond-burnout-to-holistic-health>

Bądź blisko z naturą. Dlaczego warto inwestować w umiejętność nawiązania kontaktu z naturą, świadomość ekologiczną i zrównoważony rozwój?

Przyroda ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Badania naukowe wykazują, że osoby bardziej związane z naturą są zwykle szczęśliwsze. Kontakt z naturą pomaga odczuwać wiele pozytywnych emocji, takich jak spokój, radość, kreatywność i może ułatwiać koncentrację, pomaga rozwijać umiejętności poznawcze, co przekłada się na jakość pracy.

Badania pokazują też, że kontakt z przyrodą poprawia ogólne zdrowie psychiczne, wpływa pozytywnie na samoocenę i redukcję stresu, odporność, łagodzi objawy depresji. Osoby chore, które obcują z przyrodą szybciej wracają do zdrowia.

Badanie przeprowadzone przez naukowców z University of Illinois, wykazało, że wśród mieszkańców, którzy mieli drzewa i zieloną przestrzeń wokół swojego budynku, zgłaszali, że znają więcej ludzi, mają silniejsze poczucie jedności z sąsiadami, są bardziej zainteresowani pomaganiem i wspieraniem się nawzajem. Dodatkowo w miejscach, gdzie było więcej zieleni i przyrody naukowcy odnotowali lepszą zdolność radzenia sobie z wyzwaniami żywymi i stresem.

Wspieranie zdrowia osób pracowniczych poprzez działania związane ze świadomością ekologiczną i wspieranie świadomego kontaktu z naturą wiąże się również z polityką zrównoważonego rozwoju – traktowany strategicznie jest kluczowy dla rozwoju biznesu. Realizacja tych założeń finalnie wpływa na wyższą wycenę spółki i stwarza nowe możliwości do rozwoju.



KONTAKT



Zosia Wodnicka

**CZŁONKINI RADY FUNDACJI
I DYREKTORKA DO SPRAW PARTNERSTW**

T: +48 501 200 166

zosiawodnicka@fundacjabadz.pl

**zapraszamy
do współpracy**

www.fundacjabadz.pl