

Jak poprawić kondycję zespołu w Twojej firmie ?

Szkolenie dla biznesu, zarządów, przedsiębiorstw.



Nauczę Twój zespół :

- ✓ Obliczać zapotrzebowanie energetyczne (kcal) Twojego organizmu.
- ✓ Szacować i zwiększać wydatki energetyczne - zarządzać dźwignią bezpośrednio odpowiedzialną za Twoją masę ciała.
- ✓ Zwiększyć spontaniczną aktywności fizyczną - potencjału narzędzia do budowania : zdrowia, sprawności, długości i jakości życia.
- ✓ Samodzielnie i profesjonalnie przeprowadzać i kontrolować : redukcję nadmiernej masy ciała lub budowę masy mięśniowej.
- ✓ Protokołu i punktów kontrolnych zdrowego tempa redukcji masy ciała.
- ✓ Komponować posiłki pod względem odżywczym i energetycznym, aby organizmowi nie brakowało zdrowia (wartości odżywcze) i energii (kcal)
- ✓ Skutecznych metod regeneracji, stosowanych m. in. przez najlepszych sportowców i ludzi świata biznesu.
- ✓ Łatwo monitorować spożywanie kalorii i optymalizować ich wpływy.
- ✓ Przyrządzać posiłki : szybkie, smaczne, odżywcze, elastyczne i mobilne.

Korzyści dla uczestników :

- ✓ Redukcja wagi - nadmiernej tkanki tłuszczowej.
- ✓ Wzrost koncentracji i nastroju - lepsze relacje z klientami, produktywniej wykonana praca.
- ✓ Silny bodziec motywacji i poczucia sprawczości - narzędzia dające realne zmiany w życiu prywatnym oraz zawodowym.
- ✓ Indywidualny dobór aktywności - klucz do długoterminowego zdrowia i nieskończonego zasobu czerpania efektów.
- ✓ Większa odporność - rzadsze zachorowania, lepsze samopoczucie.
- ✓ Poprawa zdrowia i komfortu życia - niższa glukoza, cholesterol, ciśnienie. Walka z dyskomfortem układu pokarmowego.
- ✓ Odpowiednie nawodnienie - lepsze samopoczucie.
- ✓ Poprawa higieny snu - więcej energii, siły, witalność i gotowości.
- ✓ Dostęp do materiałów dodatkowych - dalsze rozwijanie kompetencji w dziedzinach zarządzania zdrowiem, sylwetką i samopoczuciem.

Otrzymacie kilkadziesiąt kluczowych, skondensowanych wskazówek, wpływających na :
produktywność, zarządzanie stresem, regenerację, samopoczucie i kondycję fizyczną.



Jak wygląda szkolenie?

- ✓ **I CZĘŚĆ to prelekcja**, którą przeprowadzę korzystając z autorskiej prezentacji, którą stworzyłem w oparciu o założenie, że ma być zrozumiała dla każdego, niezależnie od wyjściowego stanu wiedzy.
 - ✓ Podczas tego etapu omawiam wszystkie istotne czynniki mające wpływ na zdrowie, sylwetkę i samopoczucie.
 - ✓ Oprócz cennej teorii przekazywanej w lekkostrawnej formie, przygotowałem case study przypadków podopiecznych, z którymi pracowałem, aby teorię wzbogacić o praktykę.
- ✓ **II CZĘŚĆ to moduł Q&A** - Wasze pytania, moje odpowiedzi. Wysłucham Twój zespół i odpowiem na powstałe pytania.
- ✓ **III CZĘŚĆ to analiza składu ciała (dla chętnych)**, na wadze Tanita MC-580s. Każdy z uczestników pozna poziom : tkanki tłuszczowej, mięśniowej, nawodnienia, minerałów kostnych, wiek metaboliczny.
- ✓ **IV CZĘŚĆ to praktyczne warsztaty**, podczas których m.in.:
 - ✓ wyliczymy zapotrzebowanie energetyczne każdej z osób i dobierzemy odpowiedni współczynnik aktywności, aby w oparciu o ustalone wyniki i cele określić strategię notowania postępów.
 - ✓ Podzielimy się sposobami na przygotowanie idealnych posiłków.

Informacje organizacyjne :

- ✓ **Miejsce szkolenia.** Szkolenie odbywa się w siedzibie firmy zlecniodawcy lub innym, zapewnionym przez zlecniodawcę miejscu.
- ✓ **Wyposażenie.** Aby przeprowadzić szkolenie potrzebuje przestrzeni szkoleniowej z dostępem do rzutnika.
- ✓ **Czas trwania szkolenia.** W zależności od ilości + zaangażowania osób, na całe spotkanie należy przewidzieć od 4 do 6 godzin.
- ✓ **Data szkolenia.** Ustalana indywidualnie.

Wartość szkolenia :

- ✓ **Cena szkolenia to 2900 zł netto***
- ✓ **Maksymalna liczba uczestników to 20 osób.**
- ✓ **Wystawiam fakturę VAT.**
- ✓ **Płatność.** Wpłata zadatku (30%) potwierdzająca rezerwacji terminu, pozostała część gotówką lub przelewem po wykonanym zleceniu.

* W zależności od regionu, mogą dojść dodatkowe koszty dojazdu.

Bazując na doświadczeniu, stworzyłem program dający odbiorcom narzędzia do zmiany w obszarach : zdrowia, sylwetki i samopoczucia.

Kim jestem ?

- ✓ **Dietetykiem, trenerem oraz instruktorem sportu.**
- ✓ **Zawodowym sportowcem ultraekstremalnym, mającym na koncie m.in.:**
 - ✓ Rekordy tras w górskich biegach długodystansowych.
 - ✓ Reprezentowanie Polski oraz medale Mistrzostw Świata i Europy w ekstremalnym pływaniu.
 - ✓ Zwycięstwa w 12 oraz 24-godzinnych maratonach pływackich.
 - ✓ 5 miejsce w najtrudniejszym triathlonie w Europie.
 - ✓ Pierwszy w historii pokonałem podwójną wersję najcięższego triathlonu w Europie.
- ✓ **Pasjonatem i praktykiem pogłębiania możliwości ludzkiego organizmu.**

O czym jest szkolenie ?

- ✓ Porusza zagadnienia **pięciu** nierozzerwalnych narzędzi, odpowiedzialnych za zdrowie, sylwetkę i samopoczucie : **sen, aktywność, odżywianie, nawodnienie i suplementacja niedoborów.**
- ✓ Program, to esencja mojej **9 letniej praktyki i edukacji**, z której sam korzystam.

Co mnie wyróżnia ?

- ✓ **Doświadczenie.** Kilka lat oferowałem indywidualne prowadzenie dietetyczne i trenerskie, podczas którego skutecznie pomogłem osiągać cele podopiecznym. Ich opinie znajdziesz na mojej stronie internetowej.
- ✓ **Wartości.** Od 2017 roku tworzę działania w formie wolontariatu, o czym przeczytasz na mojej stronie.
- ✓ **Lekkość komunikacji.** Prowadzę prelekcje dla zróżnicowanych odbiorców : od szkół, po występy na eventach przedsiębiorców. Uwielbiam kontakt z ludźmi. Twój zespół na pewno to odczuje. Lekkość przekazu i swobodna komunikacja przekłada się na sukces zrozumienia i zainteresowania odbiorców.
- ✓ **Zaangażowanie.** Na tle sportu zawodowego współpracuję z wieloma przedsiębiorcami, oddając w tych relacjach całego siebie, pełne zaangażowanie.
- ✓ **Autentyczność.** Wiele lat wstecz startowałem z przysłowiowego zera, jako osoba niemająca nic wspólnego ze zdrowiem. Przeszedłem ten proces. Szkolenie opieram nie tylko na twardej nauce ale na doświadczeniu. Spotkanie oprócz wiedzy dostarczy inspiracji, energii i wiary w możliwości każdego z Was.
- ✓ **Pasja i wyniki.** Skuteczność jest miarą prawdy. Moje sukcesy są bezpośrednim dowodem wartości metod, których nauczam, a doświadczenie w pracy z podopiecznymi ukazuje, że przekazuje skuteczne i elastyczne narzędzia.

Poznaj mnie



Film ukazujący kulisy mojego samotnego przebiegnięcia ciągiem 235 kilometrów po górach, w niecałe i rekordowe 43 godziny.



Podcast Miasta Tychy, w którym gościłem opowiadając o : sporcie, przekraczaniu granic, wzlotach, upadkach i małych krokach będących kluczem do każdego sukcesu.



Podcast w którym opowiadam między innymi o historycznym pokonaniu podwójnej wersji najcięższego triathlonu w Europie.

Skontaktuj się i umów termin szkolenia.

- ✓ Andrzej Kowalczyk
- ✓ telefon : 536-251-284
- ✓ e-mail : kontakt@sportowaperspektywa.pl
- ✓ www : sportowaperspektywa.pl

Więcej o mnie w moich mediach.



Strona www



Instagram



Facebook



YouTube

„Zamiana, której szukasz jest w pracy, której unikasz”

~Dipen Parmar

YouTube

Instagram