



longevity academy
warsztaty i webinaria dla firm

„Jak wzmocnić nasz system immunologiczny w czasach dużych zmian”


Format:



webinaria (45-60min)



warsztaty (2-3h)

Webinaria dostępne są w języku polskim  i/lub angielskim 

Temat #1

From crisis management to empowering leadership (Od zarządzania kryzysowego do wzmocnienia pozycji lidera)

Prowadzący: dr Mario Martinez

Niespodziewana sytuacja kryzysowa, jaką jest obecna epidemia koronawirusa, wymaga powstrzymania się od naturalnej reakcji paniki i przestawienia się na strategię zapobiegania i działania. We wszystkich warunkach zagrożenia panika jest najgorszą reakcją, gdyż nie rozwiązuje problemu, a ma bezpośredni, negatywny wpływ na nasze zdrowie. Panika wpływa na osłabienie naszego układu odpornościowego i zmniejszenie działania naturalnych mechanizmów obronnych odpowiedzialnych za przezwycięzenie patogenu. Postrzeganie kryzysu jako czynnika zmian, a nie powodu do paniki, pozwala na odkrycie optymalizujących innowacji zwiększających wydajność, które w innej sytuacji nie zostałyby zidentyfikowane. Prawdziwy lider jest w stanie spojrzeć na nieprzewidziane przeciwności losu jak na szansę do wprowadzenia zmian, których wartość wykracza poza rozwiązanie kryzysu.

- zarządzanie stresem w czasach kryzysu – jak uniknąć paniki
- omówienie sposobów radzenia sobie z emocjami
- wprowadzenie do psychoimmunologii - co wpływa na odporność
- znaczenie psychoimmunologii w budowaniu odporności na stres
- identyfikacja potencjalnych zagrożeń związanych ze stresem i jego wpływem na układ immunologiczny
- wzmacnianie układu immunologicznego - praktyczne wskazówki
- dostosowanie zarządzania do sytuacji kryzysowej, zmiana narracji w biznesie polegająca na dostrzeżeniu pozytywnych aspektów przemian



Temat #2

The Empowerment Code An Organizational Language of Wellness and Productivity

Prowadzący: dr Mario Martinez

„Zarządzanie to kontrolowanie inicjatywy i ograniczanie kreatywności. Przewodzenie to mentoring i pomaganie ludziom w osiągnięciu doskonałości.” – Mario Martinez

Dr Mario Martinez wprowadza zasady hybrydowego modelu zarządzania dla organizacji globalnych. Wykorzystuje najnowsze zastosowania antropologii organizacji i neuronauki kulturowej do skutecznego pokonywania niespodziewanych zawirowań w czasach zmian i niestabilnej gospodarki.

- kultura organizacyjna: poza wizją i misją
- lekcje organizacji, które dają nam system immunologiczny
- zmiana świadomości operacyjnej vs. modyfikacja zachowania - dynamika zrównoważonej zmiany: jak hybrydowi liderzy inspirują, a nie motywują do zmiany
- projektowanie strategii organizacji koncentrującej się na wykluczeniu bezradności i dezorganizacji
- zasady zrównoważonej produktywności - sukces przy zachowaniu maksimum dobrego samopoczucia
- korygowanie wczesnych objawów wypalenia zawodowego i pokonywanie przeciwności bez uszczerbku dla dobrego samopoczucia i produktywności

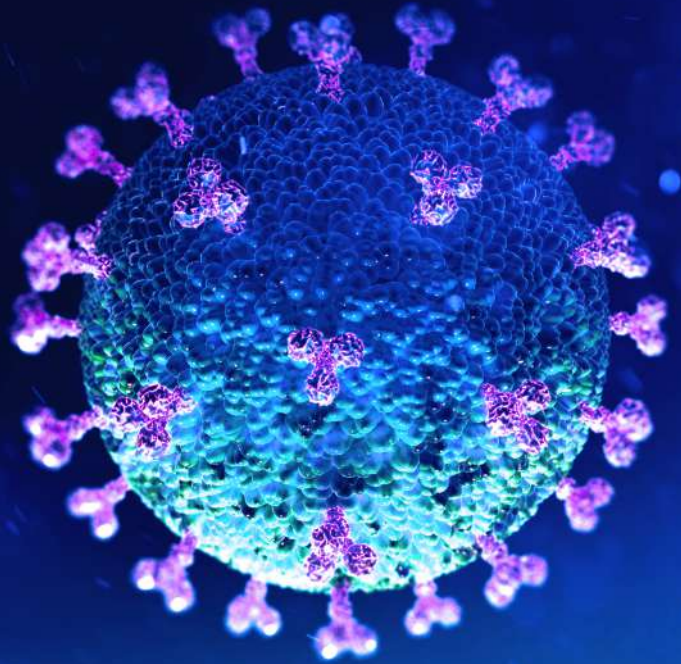


Koronawirus - jak nie dać się zwariować?

Prowadzący: dr n. med. Daniel Śliż

Zdrowe nawyki w zakresie diety, aktywności fizycznej, higieny snu oraz zarządzania stresem są kluczowe dla utrzymania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Pierwszy w Polsce specjalista medycyny stylu życia – dr n.med. Daniel Śliż przedstawi z lekarskiej perspektywy najbardziej aktualne dane naukowe i kliniczne dotyczące obecnie panującej epidemii oraz wpływu naszego trybu życia na ryzyko infekcji.

- przedstawienie czynników ryzyka oraz metod ochrony przed chorobami wirusowymi
- omówienie objawów oraz grup ryzyka.
- przedstawienie metod przetrwania w kwarantannie - proste metody na trudną sytuację
- omówienie zdrowego stylu życia oraz jego wpływ na samopoczucie i zdrowie
- przedstawienie wpływu zdrowego stylu życia na system immunologiczny



Wzmocnienie systemu immunologicznego

Prowadzący: dr n. med. Daniel Śliż
mgr Katarzyna Podleska

Układ immunologiczny jest naszym naturalnym systemem ochrony przed zagrożeniami zdrowotnymi i patogenami, dlatego jego wzmocnienie powinno być jednym z głównych priorytetów w czasie walki z epidemią. Na odporność ma wpływ nie tylko kondycja fizyczna naszego organizmu, ale także to, co w głowie, czyli zdrowie psychiczne. Nasi eksperci pokazują, co możemy zrobić już dziś, żeby wzmocnić naszą wewnętrzną równowagę w obu tych sferach i tym samym usprawnić działanie układu immunologicznego.

- przedstawienie siły wpływu nawyków na układ immunologiczny
- po co nam układ immunologiczny i od czego zależy
- omówienie najsilniej wpływających na system immunologiczny zachowań
- jak wpływać na odporność
- identyfikacja najważniejszych obszarów do zmiany podejścia
- ocena wpływu stresu na zdrowie fizyczne i psychiczne
- zarządzanie fizycznymi skutkami stresu, wpływ stresu na napięcie mięśni i jakość snu, a w konsekwencji obniżenie odporności



Odporność na stres i dieta jako ochrona dla systemu immunologicznego

Prowadzący: mgr Katarzyna Podleska
dr Wanda Baltaza
dr Dorota Wołyńczyk-Gmaj

Jesteśmy obecnie w procesie ogromnych zmian, a każda zmiana wywołuje stres. Takie długotrwałe napięcie ma wpływ na nasze samopoczucie, zdrowie, wydajność i relacje. Teraz bardziej niż kiedykolwiek ważne jest to, aby nauczyć się zwiększać odporność na stres i skutecznie radzić sobie z niecodzienną sytuacją odbieraną przez organizm jako stan zagrożenia. Zamiast skupiać się na złych wiadomościach dołącz do naszego webinarium, w którym udzielimy Ci praktycznych wskazówek, jak skutecznie radzić sobie ze stresem, jak zadbać o dobrą jakość snu oraz dobrać dietę tak, by promowała procesy przeciwzapalne i wspierała Twoją odporność.

- wszystko na temat stresu i reakcji na stres - przedstawienie informacji na temat zdrowej diety
- wpływ stresu na zdrowie i system immunologiczny - wpływu zdrowego żywienia na system immunologiczny
- reakcje organizmu na stres a dieta - wpływ żywienia na organizm
- sposoby łagodzenia diety reakcji stresowych oraz wspierania systemu immunologicznego
- sposoby wprowadzania trwałych modyfikacji w diecie;
- sen – jak jest ważny dla fizycznego i psychicznego funkcjonowania, higiena snu
- nauka technik radzenia sobie ze stresem codziennym i stresem chronicznym - zasady zdrowego żywienia
- jak pomóc bliskiej osobie w jej zmaganiach z silnym stresem i jak zadbać o siebie.



Optymalizacja zdrowia

Prowadzący: dr n. med. Daniel Śliż

Nawet w niestabilnych czasach możemy mieć wpływ na nasze zdrowie. Poświęcając chwilę na introspekcję jesteśmy w stanie samodzielnie zidentyfikować złe nawyki, które niekorzystnie odbijają się na naszym samopoczuciu. W czasie webinarium pokazujemy, jak bez wychodzenia z domu można odzyskać kontrolę, poprawić swój stan zdrowia i wdrożyć nawyki, które mają szansę utrzymać się przez całe życie.

- przedstawienie siły wpływu nawyków na zdrowie
- podstawy medycyny stylu życia
- omówienie najgroźniejszych zachowań antyzdrowotnych - jak przededefiniować swoje zdrowie
- słabe strony nawyków - jak nastawienie do życia definiuje rzeczywistość
- opracowanie praktycznych modeli unikania złych nawyków
- modele wprowadzania dobrych praktyk w życie



Wpływ "królestwa" hormonów na system immunologiczny

Prowadzący: dr n. med. Anna Modelska-Ziółkiewicz

Wszystkie układy w naszym ciele współpracują ze sobą, by podtrzymać stan równowagi i optymalnego zdrowia. Hormony uwalniane przez układ wewnętrzwydzielniczy mają szczególną rolę w kontrolowaniu procesów zapalnych w organizmie. Jednocześnie zaburzenia endokrynne takie jak choroba Hashimoto mają komponentę immunologiczną. Dr n.med. Anna Modelska-Ziółkiewicz wyjaśnia zawiłości połączeń między tymi dwoma układami.

- przedstawienie działania układu endokrynnego i wpływu poszczególnych jego narządów na system immunologiczny.
- wyjaśnienie znaczącej roli tarczycy w utrzymaniu silnego systemu immunologicznego
- omówienie choroby Hashimoto i jej roli w odporności immunologicznej - czy choroba Hashimoto ma wpływ na osłabienie odporności?
- przedstawienie możliwości stosowania hormonów w celu wzmocnienia systemu immunologicznego



Jelito a odporność immunologiczna

Prowadzący: dr n. med. Anna Modelska-Ziółkiewicz

Mikroflora jelitowa to ogół mikroorganizmów, przede wszystkim bakterii, bytujących w jelitach. Właściwy skład tego ekosystemu jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania nie tylko układu pokarmowego, ale też wielu innych układów i narządów, w tym mózgu oraz systemu immunologicznego. Za pomocą odpowiedniej diety i suplementów jesteśmy w stanie modelować bioróżnorodność naszych bakterii jelitowych i tym sposobem wzmacniać ich korzystne, prozdrowotne działanie na cały organizm, a w szczególności na odporność.

- jak ważna jest bariera jelitowa w uzyskaniu odporności - co to jest odporność i skąd ją uzyskujemy
- co to jest mikrobiota jelitowa, bariera jelitowa, zespół jelita przesiąkliwego - wpływ na układ immunologiczny
- słówka jako pierwsza linia obrony
- omówienie diety „korzystnej” dla jelita
- przedstawienie „dobrych” probiotyków i prebiotyków oraz
- suplementów wzmacniających odporność



Odporność psychiczna lidera w czasie kryzysu

Prowadzący: dr Dorota Szkodny-Ciołek
gość Weronika Bryła-Booth

Odporność psychiczna jest częściowo cechą naszej osobowości, a częściowo wynikiem środowiska, w którym wyrosliśmy, życiowych doświadczeń czy stanu psychofizycznego. Nieodporny umysł łatwo traci koncentrację na tym, co w danym momencie ważne, a zamiast tego wpada w spiralę niepokoju (lub nawet strachu), martwi się czy obsesyjnie rozmyśla nad możliwymi negatywnymi scenariuszami. Celem warsztatu jest przyjrzenie się własnej odporności psychicznej i wypracowanie sobie kilku strategii na jej zwiększenie, bo praca leaderska odbywa się głównie w sytuacjach kryzysowych, w których trzeba umieć zachować zimną krew. Tak jak w sporcie, bo liderowanie pod pewnymi względami przypomina sport ekstremalny.

- odporny i nieodporny umysł
- umysł nastawiony na rozwój i umysł nastawiony na trwanie
- rozwijanie odporności psychicznej
- rozwijanie umiejętności konstruktywnego myślenia
- odporność psychiczna, a liderowanie w kryzysie
lekcje koncentracji płynące ze sportu



Oferty dla firm tworzone są indywidualnie w zależności od potrzeb i ilości pracowników biorących udział w webinarium.

T: +48 22 400 22 77
E: hello@longevity-center.eu

Sylwetki prowadzących

Nasz zespół doświadczonych lekarzy, psychologów, dietetyków oraz coachów biznesowych jest szczególnie dobrany pod względem wiedzy i doświadczenia na temat połączenia zdrowego stylu życia i umiejętności radzenia sobie ze stresem. Mamy nadzieję, że nasza oferta będzie odpowiedzią na potrzeby Państwa pracowników bez konieczności wychodzenia z domu.



dr Mario Martinez

Neuropsycholog kliniczny, pionier biokognitywistyki – dziedziny nauki, która bada wpływ kulturowych przekonań na zdrowie, długowieczność i sukcesy życiowe. Propagator psychoneuroimmunologii kulturowej. Autor licznych publikacji na temat przyczyn dobrego zdrowia w oparciu o własne badania zdrowych stułatków z pięciu kontynentów. Uznany światowy ekspert w dziedzinie longevity. Uczy menadżerów globalnych koncernów, jak pracować maksymalnie wydajnie przy jednoczesnym wzmacnianiu zdrowia i poprawie samopoczucia. Członek Rady Programowej i Rady Ekspertów Longevity Center.

dr n. med. Anna Modelska-Ziółkiewicz

Endokrynolog z wieloletnim stażem i specjalistka medycyny zmian związanych z wiekiem. Zajmuje się gospodarką hormonalną i hormonoterapią kobiet i mężczyzn, zaburzeniami metabolicznymi, insulinoopornością oraz nadwagą i otyłością. Jest Prezeską Polskiego Towarzystwa Medycyny Anti-Aging oraz Dyrektorem Działu Zdrowie Hormonalne i Metaboliczne w Longevity Center.



dr n. med. Daniel Śliż

Specjalista w zakresie chorób wewnętrznych oraz zdrowia publicznego. Wykładowca na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia. Pierwszy w Polsce specjalista w dziedzinie medycyny stylu życia od lat propagujący tę dziedzinę poprzez liczne wykłady, warsztaty i szkolenia dla pacjentów, studentów, lekarzy, farmaceutów. Autor wielu publikacji naukowych i książek „Medycyna Stylu Życia” oraz „Ultradzrowie”. Dyrektor Działu Medycyny Stylu Życia w Longevity Center.





dr n. med. Dorota Wołyńczyk-Gmaj

Jako psychiatra specjalizuje się w medycynie zaburzeń snu. Autorka i współautorka prac z zakresu bezsenności, somnambulizmu i nadmiernej senności. Obecnie szczególnie zainteresowana zaburzeniami snu u kobiet w ciąży. Ma duże doświadczenie kliniczne w diagnostyce i leczeniu bezsenności, nadmiernej senności, zespołu niespokojnych nóg i koszmarów nocnych. Członek Rady Ekspertów Longevity Center.

mgr Katarzyna Podleska

Psycholog, psychotraumatolog, specjalistka w zakresie terapii i prewencji stresu, terapeutka w nurcie terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniu. Jej zainteresowania kliniczne obejmują m.in. zarządzanie stresem oraz zmianę szkodliwych wzorców myślenia. Inspiruje do treningu pozytywnych nawyków i dbania o dobre samopoczucie na co dzień. Współtworzyła i kierowała organizacjami, które wdrażały w Polsce pionierskie metody terapii stresu traumatycznego i redukcji stresu. Członek Rady Ekspertów Longevity Center.



dr n. o zdr. Wanda Baltaza

Dietetyk kliniczny, zawodowo pracuje z osobami chorymi, otyłymi oraz sportowcami i dziećmi. Wykłada na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym i w Wyższej Szkole Inżynierii i Zdrowia. Prowadzi program "Dieta Czy Cud" na TVN Style. Autorka artykułów naukowych, doniesień konferencyjnych, kursów, a także licznych tekstów i wystąpień dla mediów. Członek Rady Ekspertów Longevity Center.

dr Dorota Szkodny-Ciołek

Ekspert w zakresie projektowania oraz prowadzenia kursów i warsztatów dla kadry zarządzającej. W swojej pracy kładzie szczególny nacisk na rozwój adaptacyjnych kompetencji przywódczych, podejście systemowe i nauczanie umiejętności coachingowych. Członek Rady Ekspertów Longevity Center.



longevity
CENTER

www.longevity-center.eu



INTERNATIONAL
INSTITUTE
OF LONGEVITY

www.iiol.eu