



forest training
work - las balance

HR_.tree

2022



Cześć,

Jestem Paweł i zapraszam Cię do lasu :)

Las to nie tylko turystyczne szlaki, trasy rowerowe, grzybobranie czy survivalowe zloty.

Las to przede wszystkim wzmacniające naszą odporność fitoncydy, aktywująca hormony szczęścia geosmina, kojące wzrok fraktale czy orzeźwiające i pomagające zebrać myśli jony ujemne.

Las dba o Twoje zdrowie i daje o wiele więcej niż przypuszczasz.

Chodź, opowiem Ci dlaczego warto świadomie i uważnie doświadczać bycia w lesie.

Paweł Hawryszczak – Sprawca HR.tree, Trener z Natury

chodź na forest training

FOREST TRAINING to oparty na japońskiej sztuce SHINRIN YOKU program, podczas którego uczę jak obcować z przyrodą, by zwiększyć swoją odporność i wzmocnić kondycję psychofizyczną.

To nie ezoteryka czy szamanizm. To nauka! 😊

Już w latach 80-tych, w Japonii przeprowadzono pierwsze badania dowodzące, że kontakt z przyrodą, ma niezwykle pozytywny wpływ na nasze zdrowie, m.in.:



Wzmacnia układ nerwowy, pomaga produkować więcej hormonów szczęścia, łagodzi stany depresyjne,



Obniża poziom stresu, reguluje rytm zatokowy i ciśnienie tętnicze,



Działa korzystnie na układ trawienny i **wzmacnia odporność** organizmu,



Poprawia koncentrację, rozwija kreatywność, **dodaje pozytywnej energii**,

Relaksuje i poprawia wzrok sfatygowany nieustannym patrzeniem w ekrany urządzeń elektronicznych.



żadne „wiedzimisię”, las naprawdę Cię wpiera

Lekarze z Nippon Medical School w Tokio przedstawili wyniki badań z udziałem osób, u których już po **dwóch godzinach spacerów po lesie** zaobserwowano zwiększenie o **53%** komórek NK (ang. natural killers – naturalni zabójcy).

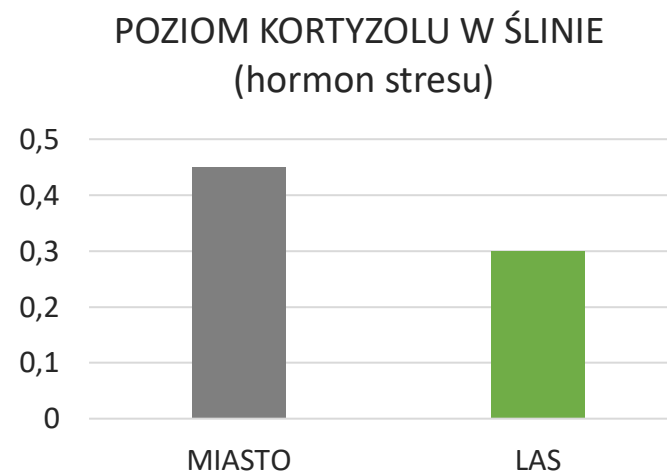
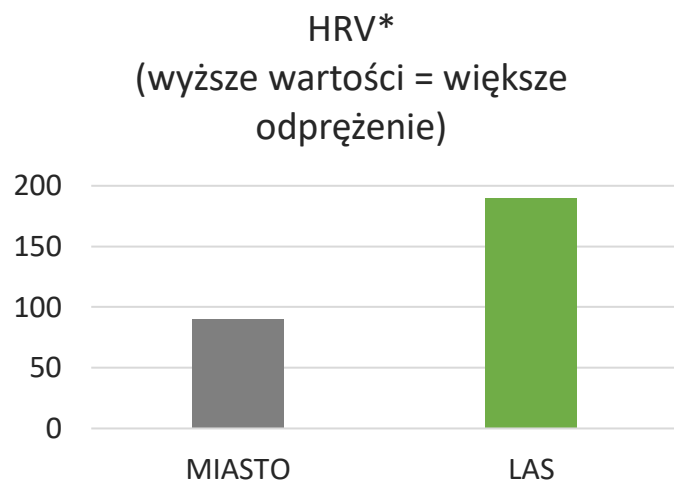
Komórki te występują w naszym układzie odpornościowym i jako jedne z pierwszych przystępują do walki z patogenami próbującymi wdrzeć się do organizmu, np. komórkami nowotworowymi, wirusami czy bakteriami.



leśna regeneracja organizmu

W ostatnich latach, poparta naukowymi dowodami sztuka Shinrin Yoku, zaczęła fascynować również naszą część świata. W Hiszpanii otwarto pierwsze miejsca do praktykowania kąpieli leśnych (Madryt, Malaga). Od 2019 roku szkoccy, a od 2021 norwescy lekarze wystawiają pacjentom recepty na... spacer po lesie. We Francji i Anglii powstaje coraz więcej leśnych ścieżek zaprojektowanych do uważnego obcowania z przyrodą.

DLACZEGO? To pokazały badania na osobach, które często obcowali z naturą oraz tych, które większość swojego czasu przebywały w środowisku miejskim:



*HRV (Heart Rate Variability) - wskaźnik mierzący poziom stresu u człowieka

jadąc z nami do lasu dowiesz się i nauczysz:

- na czym polegają kąpiele leśne i jakie korzyści dla Twojego organizmu niesie ich praktykowanie,
- które z substancji lotnych i naturalnych związków chemicznych korzystnie wpływają na twoje samopoczucie i kondycję psychofizyczną, np. redukują stres,
- jak obcować z przyrodą, by skutecznie dbać o swoją równowagę,
- w jaki sposób natura wpływa na przestrzeń pracy,
- jak wykorzystać naturalne siły przyrody na co dzień: w domu, w biurze, na home office.



forest training - gdzie?

Na forest training najczęściej zapraszamy na Ziemię Kłodzką:

- do klimatycznego **Międzygórza**, które ze względu na swoje położenie i specyficzny mikroklimat porównywane jest do alpejskich wiosek.
- położonego u podnóża Gór Stołowych **Radkowa**, otoczonego pięknymi lasami i formami skalnymi o niepowtarzalnych kształtach.
- na krótkie, pobliskie wypady, zabieramy Was w **Masyw Ślęży** i zaprzyjaźnionej Zagrody Jutrzenki 5, położonej w otoczeniu lasu i pięknego ogrodu.
- a tych najbardziej zabieganych, cierpiących na brak czasu, zapraszamy na chwile wytchnienia do wrocławskich ogrodów, parków i lasów.





forest training programy



forest training: SHINRIN YOKU

Kąpiele leśne (z jap. Shinrin Yoku) nie są pływaniem w leśnych sadzawkach 😊
Polegają na świadomym i uważnym „zanurzeniu się” w atmosferze lasu, w jego żywej i nieożywionej materii, przy pełnym zaangażowaniu wszystkich zmysłów. To potwierdzona badaniami medycznymi sztuka kontemplowania przyrody, regenerujący spacer dający wyciszenie i uzupełnienie życiowej energii. Wszystko to pod okiem doświadczonego przewodnika kąpielii leśnych.

● regeneracja ● odporność ● balans ● zdrowie

- ćwiczenia z żywiołami: wodą, ziemią i powietrzem
- ćwiczenia z wykorzystaniem zmysłów: wzroku, słuchu, smaku, dotyku i węchu
- ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, wyciszające myśli.
- kwestionariusz poms (profile of mood states) – narzędzie pomiaru samopoczucia.

czas trwania: 2-4 h / liczba uczestników: max. 18 osób



forest training + gra leśna DUCHY GÓR

To opcja dla grup, które oprócz nauki uważnego obcowania z przyrodą, potrzebują integracji, regeneracji grupowej energii, dobrej zabawy i wspólnego spędzenia czasu podczas nietypowej, leśnej gry integracyjnej.

● integracja ● synergia ● team ● współpraca

- uczestnicy otrzymują niezbędny ekwipunek – mapy, kompasy, prowiant i materiały pomocne w poznaniu legendy o duchu gór i rozwikłaniu leśnych zagadek,
- wspólnie z przewodnikiem podążają leśnymi ścieżkami gdzie napotykają tajemnicze miejsca i bohaterów legendy,
- odwiedzają m.in. dom Ducha Gór, Śnieżną Polanę, eksplorują wodospad Wilczki i odkrywają baśniowe ogrody,
- ostatecznie - pokonanie leśnych diabłów i zrzucenie zaklęć daje im nową moc i energię zespołową 😊

czas trwania gry: 4h / liczba uczestników: max. 30 osób



forest training + warsztat **BLIŻEJ SIEBIE**

Rodzaj multisensorycznego warsztatu w naturze, który pomaga rozwinąć umiejętność nawiązywania i utrzymywania kontaktu z samym sobą i innymi. Na warsztacie wykorzystujemy obiekty sensoryczne Intibag, poznajemy swoje ciało, ćwiczymy techniki relaksacyjne i oddechowe.

● świadomość ciała ● równowaga ● relacja ciało - umysł

- w pierwszej części warsztatu poszukujemy kontaktu z ciałem przez pracę nad oddechem, koncentracją i uważnością.
- następnie, wewnętrznej superwizji zostają poddane kolejno: stopy, dolny odcinek kręgosłupa, klatka piersiowa, barki i ręce oraz głowa.
- w drugiej części zajęć poddajemy się eksperymentom doświadczenia – sprawdzamy, jak na doznania zmysłowe reaguje uspokojony i zrelaksowany umysł.

czas trwania: 2-4 h / liczba uczestników: max. 14 osób



forest training + **DZIKA KUCHNIA**

Czy wiesz, że w cieniu leśnych drzew znajdziesz nie jeden afrodyzjak, na korze sosny zdrową gumę do żucia, a w łąkowej trawie dziką musztardę? To opcja dla tych, którzy chcą dosłownie posmakować lasu i łąki 😊
Poznamy i zbierzemy dziko rosnące, jadalne rośliny, nauczymy się: jak je rozpoznawać, jakie mają właściwości, jak można je wykorzystać w domowej kuchni.

● **superfood & superherbs** ● **dzikie smaki** ● **zdrowa żywność**

- uczestnicy wybierają się na spacer z zielarzem, by zebrać dzikie jadalne rośliny i zioła,
- w trakcie, chętni tworzą własny zielnik, przydatny podczas samodzielnych spacerów,
- w drugiej części uczestnicy wspólnie z kucharzami i leśnymi przewodnikami przygotowują potrawy do dzikiej kuchni, by na koniec rozpocząć degustację i biesiadę.

czas trwania: 5-6 h / liczba uczestników: max. 20 osób



forest training + PTAKOTERAPIA

Czy spotkałeś/aś kiedyś martwą mysz przewieszoną przez gałąź krzewu lub niewielkiego drzewa? To obiad Srokosza, gatunku średniej wielkości ptaka, który w ten sposób organizuje sobie... spiżarnię.

Birdwatching jest formą rekreacji, która polega na podglądaniu życia i zachowania oraz wsłuchiwania się w życie ptaków w ich naturalnym otoczeniu przy pomocy teleobiektywów, lornetek lub własnych oczu. Zapraszamy do fascynującego świata ptaków podczas spaceru przyrodniczego z ornitologiem.

● uważność ● spacer w rytmie slow ● dzika przyroda

- spacer w zupełnej ciszy, zgodnie z rytmem przyrody,
- obserwacje, nasłuchiwanie dzikich ptaków.

czas trwania: 2-3 h / liczba uczestników: max. 14 osób



forest training + RYTM BĘBNÓW

Za pomocą bębna i pierwotnego rytmu zbudujemy w grupie poczucie jedności i wspólnoty.

W czasie warsztatów grupa stworzy zespół, w którym uczestnicy będą pełnić odpowiedzialne funkcje, kreując muzykę bębnową. Niezależnie od uzdolnień muzycznych każdy będzie miał okazję zagrać na bębnie djembe, by ostatecznie, wspólnie z wszystkimi, wykonać utwór rytmiczny.

● integracja ● rytm ● synergia

- uczestnicy, wspólnie z leśnym przewodnikiem, udają się na piękną, Śnieżną Polanę
- na miejscu czekają na nich muzycy
- uczestnicy poznają

czas trwania: ok 4h / liczba uczestników: max. 30 osób





regeneracja
i redukcja
stresu



dobrostan
i witalność



forest
training



zdrowy
kontakt
z naturą



synergia
zespołu,
relacje

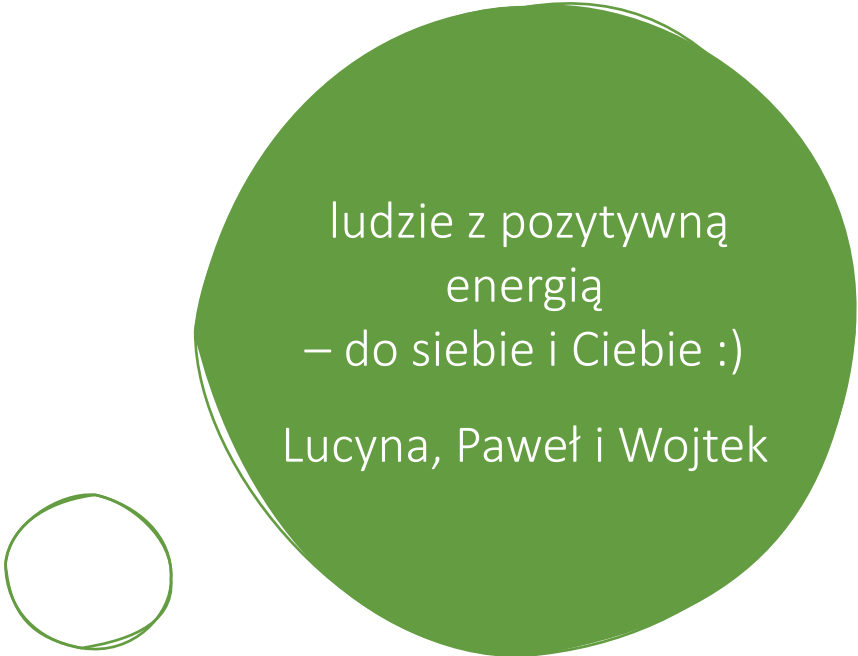


forest training

work – las balance

- Forest training zawsze odbywa się z doświadczonym przewodnikiem kąpieli leśnych, specjalistą znającym przyrodę i lokalną, leśną infrastrukturę.
- Organizujemy wyprawy zarówno dla większych jak i mniejszych grup, jednak dla komfortu uczestników **na jednego przewodnika / specjalistę przypada nie więcej niż 16 osób.**
- W zależności od preferencji klienta, forest training może być połączony z innymi działaniami rozwojowymi (**szkoleniem zawodowym, spotkaniem firmowym czy integracją**).
- Ceny ustalane są indywidualnie i zależne od potrzeb i zainteresowań Klienta, wyboru programu, liczby uczestników, czasu trwania czy docelowego miejsca odbywania się wydarzenia.

kto za tym stoi?



ludzie z pozytywną
energią
– do siebie i Ciebie :)
Lucyna, Paweł i Wojtek

Lucyna - kulturoznawczyni, animatorka kultury – specjalizacja: taniec, trenerka zdrowego stylu życia

Praktyczną wiedzę o ciele i ruchu zdobywałam uprawiając zawód tancerki i aktorki. Pracowałam we Wrocławskim Teatrze Pantomimy im. Henryka Tomaszewskiego, miałam przyjemność brać udział w spektaklach reżyserowanych m.in. przez Aleksandra Sobiszewskiego, Jana Klatę, Remigiusza Brzyka. Tańczyłam w Niezależnej Manufakturze Tanecznej Ewy Staroń. Brałam udział w projektach artystycznych reżyserowanych przez Monikę Rostecką, Izabelę Chlewińską. Szkoliłam się na zajęciach tancerzy i choreografów m.in. Witolda Jurewicza, Igora Posiadło, Izabeli Chlewińskiej, Iwony Olszowskiej, Nazareth Panadero z teatru Piny Bauch.

Działam w kilku obszarach: zajmuję się pracą kreatywną, reżyserią i organizacją eventów dla biznesu, projektuję i realizuję projekty edukacyjne związane ze sztuką współczesną, współpracuję z agencjami kreatywnymi. Pracuję także na planach filmowych - przed i za kamerą.

Od kilku lat prowadzę autorskie warsztaty ze świadomości ciała w oparciu o holistyczną koncepcję człowieka - korzystam z metod i technik składających się na warsztat pracy aktorów, tancerzy, sportowców. Łączę wiedzę fizjologiczną, kulturoznawczą, psychologię, filozofię i sztukę. Uczę technik uważności, pracy z ciałem w oparciu o integrację sensoryczną.

Doświadczam, jestem w ruchu i potrafię się zatrzymać. Żyję w bliskim kontakcie z naturą.

Lucyna Piwowarska - Dmytrów



rozum
ciała



Paweł - sprawca hr.tree, hr manager, specjalista ds. projektowania komunikacji, trener kąpieli leśnych, zielarz

Odkąd pamiętam zawsze lubiłem chodzić po lesie lub grzebać w grządkach na babcynym ogródku. Kontakt z naturą daje mi wewnętrzną równowagę i inspiruje do działania. Las, łąka czy ogród to mój drugi dom. Kiedy tylko mogę praktykuję japońską sztukę Shinrin yoku (kąpiele leśne). Swoją wiedzę botaniczną i zielarską zdobyłem na studiach podyplomowych Zioła i nutraceutyki na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu.

Zawodowo od kilkunastu lat zajmuję się szkoleniami i obszarem tzw. miękkiego HR. Ukończyłem studia Communication Design & Corporate Identity (Uniwersytet Wrocławski i Uniwersytet SWPS) oraz Szkołę Trenerów i Doradców Biznesu (FRDL). Specjalizuję się w szkoleniach z komunikacji interpersonalnej, szkoleniach z obsługi klienta oraz dedykowanych liderom i managerom. W swojej karierze zawodowej budowałem i zarządzałem zespołami trenerów oraz HR business partnerów, a także odpowiadałem za projekty i procesy HR, m.in. rekrutacje, onboarding, outplacement czy performance management.

Z moich obu zainteresowań – kontaktu z drugim człowiekiem oraz przyrodą, zrodziło się HR.tree, którego jestem właścicielem.

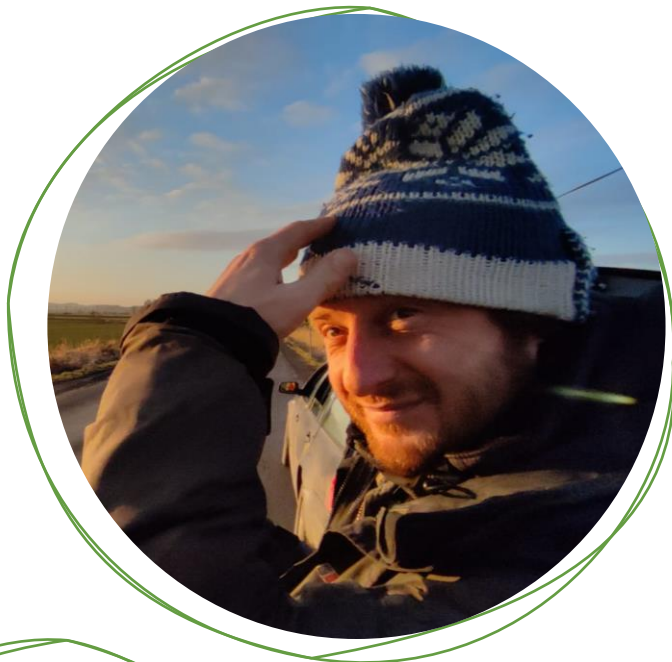
Paweł Hawryszczak



work
las
balance



natura
bez słów



Wojtek - zoolog, ornitolog, przyrodnik, pilot wycieczek, muzyk, malarz, kompozytor, kolekcjoner.

Odkąd skończyłem 13 lat zainteresowałem się ptakami oraz resztą przyrody która pochłonęła mnie całkowicie. Po skończeniu studiów, jako specjalista ornitolog brałem udział w wielu projektach badawczych nad ptakami w kraju i za granicą. Z czasem zacząłem przekazywać swoją specjalistyczną wiedzę jako przewodnik po dzikich regionach Polski dla zorganizowanych wycieczek birdwatcherów z innych części świata. Obecnie interesuje mnie uświadamianie ludzi jak bogata, kolorowa i zróżnicowana jest natura kilka metrów lub kilometrów od domu. Przy czym ptaki (jak dla mnie) są najbardziej spektakularną częścią tego fenomenu. Poza tym jest wątek wspólny z nimi: muzyka, kolory i inspiracje.

Już wiele lat uczestniczę w badaniu ptaków, zbieram zioła oraz gram koncerty w kapeli jazz/rockowej, przemycając teksty naturalnie miłosne do przyrody.

Wychodzę i wsłuchuję się w otaczającą muzykę, dostrzegam kolory, notuję i przekazuję dalej opowieść o początku i końcu, bez słów, bo ich nie ma.

Wojciech Grzesiak



Spotkajmy się - online, w biurze lub lesie.

HR.tree

tel. 661 159 620

hello@hrtree.pl

www.hrtree.pl



kliknij i nas
odwiedź :)