



**UNIWERSYTET
WSB MERITO
TORUŃ**

Z przyjemnością dzielimy się pozytywną opinią na temat warsztatów oddechowych, które realizowane są dla naszych pracowników. Zajęcia te okazały się niezwykle wartościowym wsparciem zarówno w obszarze redukcji stresu, jak i poprawy ogólnego samopoczucia w miejscu pracy.

Warsztaty prowadzone są w sposób profesjonalny, a jednocześnie przystępny – uczestnicy mają okazję nie tylko poznać teoretyczne podstawy pracy z oddechem, ale przede wszystkim doświadczyć konkretnych technik, które można z łatwością wdrożyć na co dzień. Atmosfera zajęć sprzyja relaksowi i otwartości, co przekłada się na wysoki poziom zaangażowania i pozytywny odbiór wśród zespołu.

Po serii spotkań zauważalne są realne korzyści: wzrost koncentracji, lepsze radzenie sobie z napięciem, a także większa uważność w codziennych obowiązkach. Pracownicy często podkreślają, że te warsztaty są dla nich nie tylko chwilą wytchnienia, ale też cenną inwestycją w rozwój osobisty i dobrostan psychiczny.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy udział w takich zajęciach wszystkim firmom, które dbają o zdrowie i dobre samopoczucie swoich pracowników.

Magdalena Plucińska
Dyrektor Działu HR