



2025 →

Well being kao temelj

a ne pogodnost



Ponuda je formirana uz
sertifikate sledećih institucija:



Oxford
Mindfulness
Centre



yoga
ALLIANCE

OMF

Oxford Mindfulness Foundation



Spirit Rock
AN INTEGRATION CENTER



SOMATOPIA



O Meni



Rad sa ljudima stimuliše i moj razvoj i stvara novu sferu ljubavi prema životu - Mogućnost da posmatram poteškoće i radosti, raznolikosti i jednakosti, dečiji entuzijazam i volju kada je maltene poslednja kap isparila. Davanje oslonca kada su drugi ranjivi osposobljava moju snagu. Ali, najveća nagrada je njihov transformativni momenat u kom imam privilegiju da učestvujem.

Stoga sam i osnovala 'KindMind'.

Završila sam obuke Mindfulness-a na Oxfordu i nekoliko drugih sertifikata za Jogu i regulaciju nervnog sistema, što možete pogledati u detaljnijoj ponudi.





Problemi koje rešavamo:

- **Regulacija stresa**

Često osećamo pritisak zbog rokova i obaveza, a i ličnog života.

- **Nedostatak fokusa i produktivnosti**

Opterećenost informacijama, distrakcije i multitasking mogu da budu prepreka.

- **Sagorevanje (burnout)**

Preopterećenje obavezama često dovodi do iscrpljenosti

- **Teškoće donošenja odluka**

Visok nivo stresa često je uzrok zamagljenog prosuđivanja

- **Hronični umor i nedostatak energije**

Nastaje kada ne ostavljamo vremena posvećivanja sebi

- **Smanjenje bolovanja i izostanaka**

je uzrok nedostatka adekvatnog vođenja računa o mentalnom i fizičkom zdravlju.

- **Povećanje zadovoljstva i lojalnosti zaposlenih**

Empatično liderstvo i wellness inicijative povećavaju zadovoljstvo poslom, čineći da se zaposleni osećaju cenjeno.

- **Manjak razumevanja i empatije**

Često nastaju zbog gore pomenutih razloga i manjka rada na komunikaciji.



Kome pomažemo?

- **Timovima**
- **Liderima**
- **Individuama**



Klasičan teambuilding je važan, ali nije dugoročno rešenje:

2025



Teambuilding može biti koristan za povezivanje i zabavu, ali se ne bavi uzrokom problematika, gde redovna Mindfulness praksa može da pomogne.



Površinski uticaj na duboko ukorenjene probleme

Mnogi problemi sa mentalnim zdravljem nastaju iz hroničnih stresora koji zahtevaju dugoročne pristupe, a ne samo kratkoročno podizanje morala

link: https://www.osha.gov/sites/default/files/Long-Term_Stress_Harms_Workplace_Stress_Toolkit_revised_508.pdf

Nesklad sa potrebama mentalnog zdravlja

Iako su team building aktivnosti popularne, stručnjaci smatraju da one nisu dovoljno duboke i efikasne za rešavanje ozbiljnih mentalnih izazova sa kojima se ljudi suočavaju.

link: <https://www.danas.rs/vesti/drustvo/analiza-svaka-treca-osoba-u-srbiji-ima-teskoce-sa-mentalnim-zdravljem-nedostaje-sistemska-podrska/>

Potencijal za dodatni stres

Organizovane društvene aktivnosti ponekad mogu delovati kao obavezne ili čak nametljive, što dodatno opterećuje zaposlene koji možda osećaju pritisak da učestvuju.

link: https://www.asaecenter.org/resources/articles/an_magazine/2020/winter/data-why-employers-should-care-about-mental-health

Zašto je održavanje mentalnog zdravlja ključ za poslovni uspeh?

'KindMind' mindfulness praksa ne samo da unapređuje individualno blagostanje zaposlenih, već direktno doprinosi uspehu kompanije. Evo kako:

- Smanjuje stres i povećava otpornost
- Povećava fokus i produktivnost
- Podstiče intelektualne sposobnosti
- Unapređuje međuljudske odnose
- Podstiče kreativnost
- Povećava angažovanost i zadovoljstvo zaposlenih

'KindMind' praksa:



> podrazumeva individualne ili grupne sesije



Laganica Yoga

kratke vežbe vežbe joge i somatskih vežbi - služi kao reset, energetizacija, bolje raspoloženje, motiv i pokretljivost.



Yoga for Every Body

Stvaramo negujući stav prema sebi, učimo da se dobro osećamo u svojoj koži, dok oblikujemo otpornije telo i um.



Tehnike Disanja

Podstiču fokus, jasnoću uma, bolje korišćenje intelekta, regulišu stres



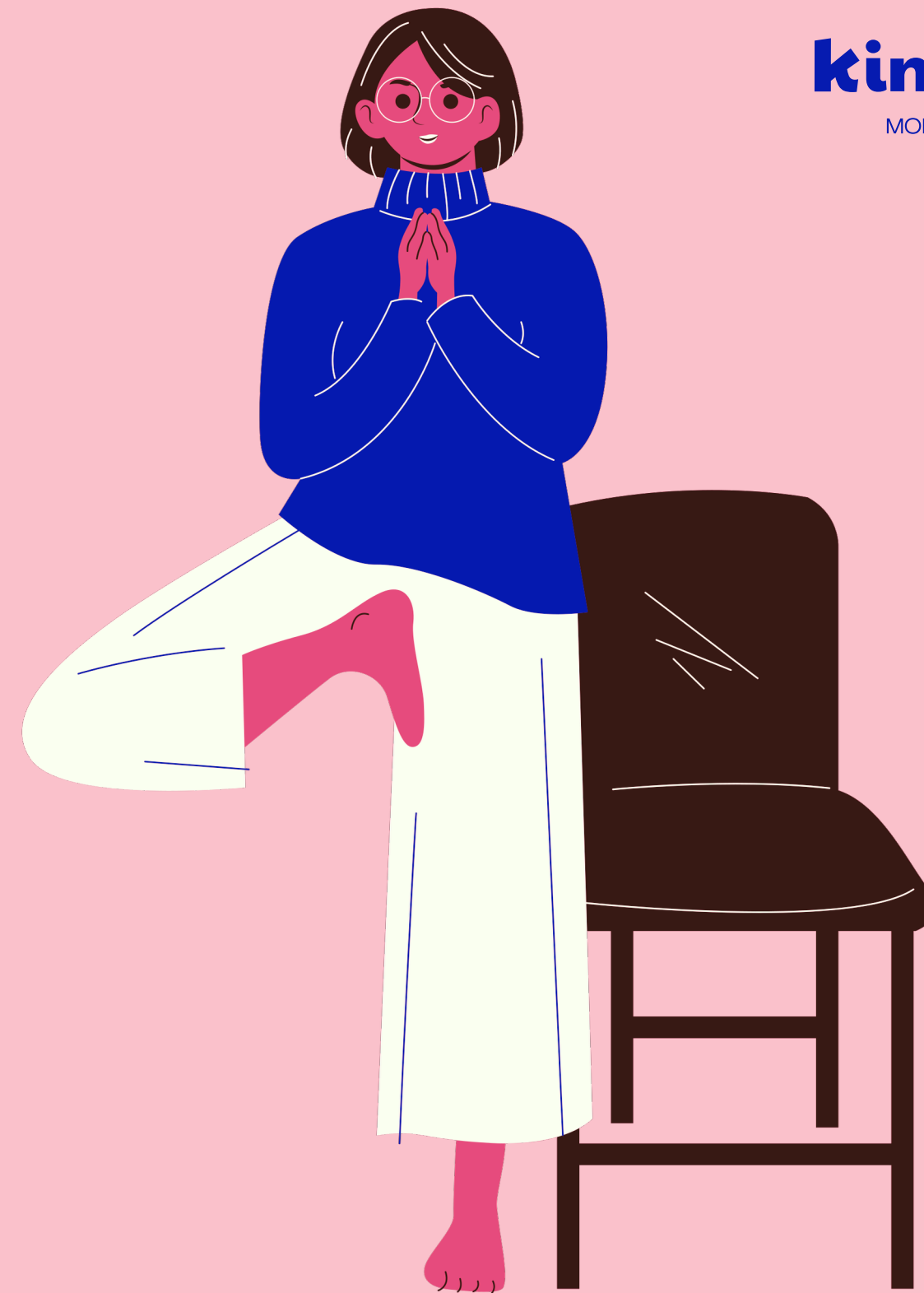
Meditacije

I mala deca ovo mogu. A, poboljšava emotivnu regulaciju i empatiju, bolje razumevanje i pamćenje, staloženost i regulišu stres.

Džepna stress relief vežbica

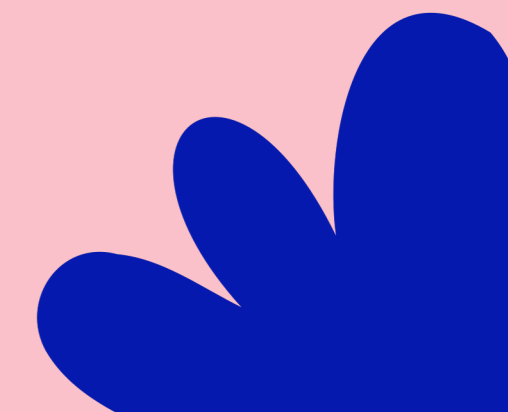
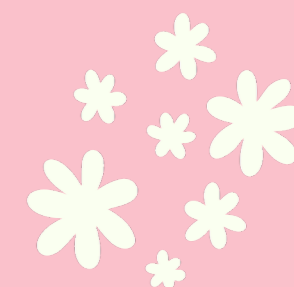
- Polako udahnite: Udahnite duboko kroz nos brojeći do četiri, tako da vam se stomak podiže.
- Zadržite dah: Zadržite dah na broju četiri, primećujući kako se napetost lagano smanjuje.
- Polako izdahnite: Izdahnite kroz usta brojeći do šest, usmeravajući pažnju na senzacije oko usta.

Ponovite 10x



kindMind

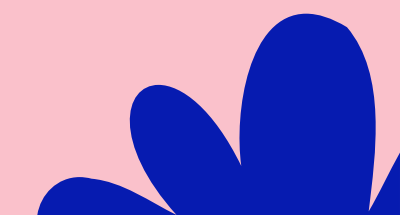
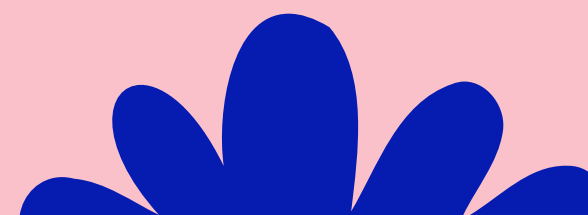
MORE THAN YOGA





Misija

Transformisati korporativnu kulturu kroz uvođenje naučno dokazanih praksi za jačanje nervnog sistema, tela i uma koje osnažuju zaposlene da dostignu svoj potencijal, regulišu stres, podstičući celovit razvoj izvan tradicionalnih metrika produktivnosti.



Vizija

U Vašem timu, pomoći ću Vam da unutrašnje blagostanje i profesionalna izvrsnost koegzistiraju, omogućavaju pojedincima da uspevaju lično i profesionalno i stvaraju ambijent inovacije, empatije i autentičnosti.




kindMind
MORE THAN YOGA

→ Transformacija

Zamislite timove koji funkcionišu sa jasnoćom, smirenošću i fokusom. Naša vizija je da pomognemo menadžerima da stvore radno okruženje gde zaposleni nisu samo efikasni, već i motivisani i zadovoljni.

→ Kultura uspeha zasnovana na svesnosti

Kroz mindfulness treninge pomažemo organizacijama da postave novu standardnu vrednost – kulturu u kojoj su dobrobit zaposlenih i poslovni ciljevi savršeno usklađeni.

→ Vaša kompanija, naš partner u promeni

Naša vizija je da postanemo vaš strateški partner u stvaranju radnog okruženja gde zaposlenima nije samo prijatno, već su inspirisani da daju svoj maksimum. Kroz mindfulness programe, zajedno gradimo temelje za dugoročni uspeh.

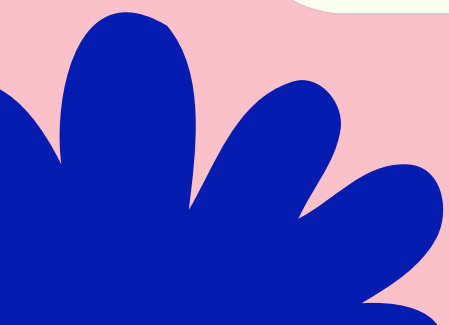


Ciljevi

Podizanje mentalne jasnoće i strateške vizije:

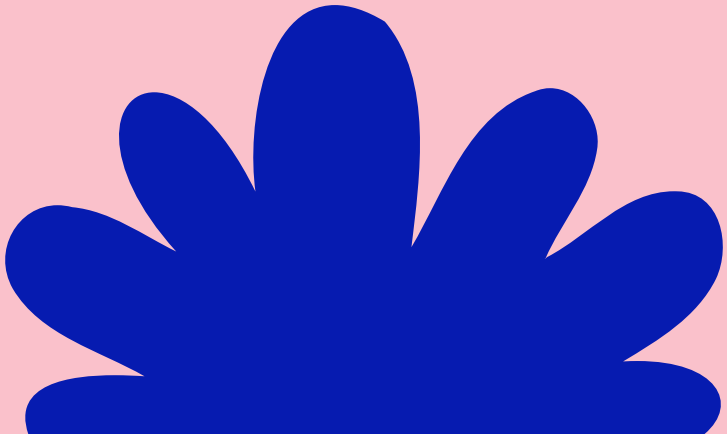


- **Podržati donošenje odluka sa prisutnošću i fokusom. Izgradnja otporne radne snage: Mogućnost staloženog suočavanja sa izazovima.**
- **Podsticanje saosećajnosti kod zaposlenih i lidera:**
- **Inspirisati da se vode empatijom i emocionalnom inteligencijom**
- **Bolja saradnja i odlučnost: Stvaranje angažovanijeg i prilagodljivijeg tima.**



Predlog:



- Biće nam drago da organizujemo 'Discovery sesiju' gde u skladu sa Vašim potrebama možemo da usaglasimo svoje Mindful usluge.
 - Upoznajemo se sa pristupom
 - Razgovaramo o ciljevima kompanije
 - Identifikujemo glavne probleme na radnom mestu
- 

Na Discovery sesiji ćemo isprobati par vežbica koje bismo primenjivali na rednovnim sesijama. U slučaju da Vam se dopadne, možete da odaberete paket i sledeći korak je sklapanje saradnje.

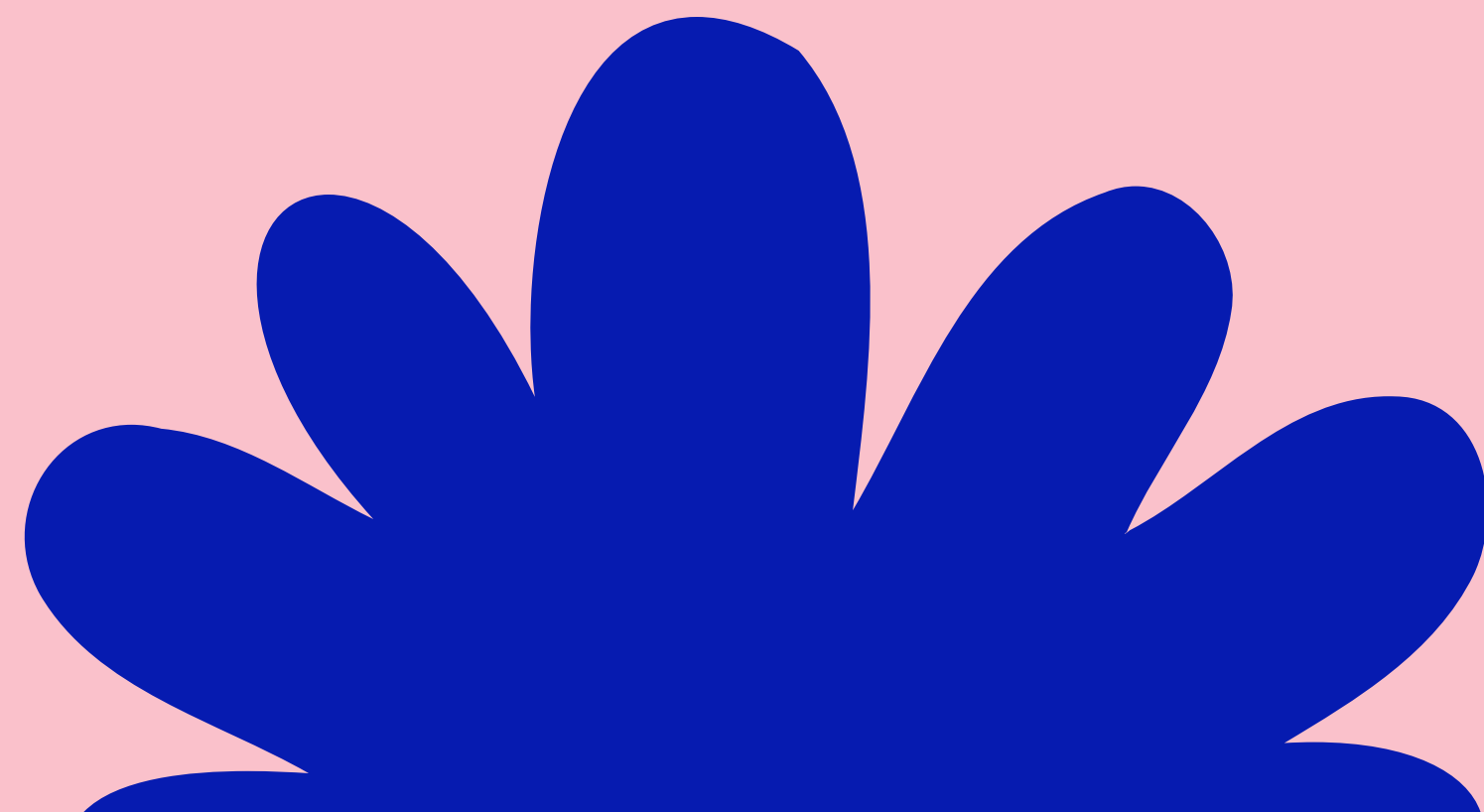


kindMind

MORE THAN YOGA



Case studies i benefiti pristupa:



Smanjenje stresa i burnout-a



Google: Prijavljeni su niži nivoi stresa, manju emocionalnu reaktivnost i bolji balans između posla i privatnog života.

Povećana koncentracija i produktivnost



Aetna: Nakon uvođenja mindfulness i joga programa, zaposleni su prijavili dobitak od 62 minuta u produktivnosti nedeljno, što je dovelo do procenjenih 3.000 dolara po zaposlenom godišnje u produktivnim dobitcima.

Bolje donošenje odluka



Intel: Zaposleni koji su učestvovali u mindfulness i joga programima doživeli su poboljšano donošenje odluka i povećanje od 2 poena u opštem blagostanju na skali od 10 poena.

Smanjenje odsustva sa posla



General Mills: Smanjenje odsustva sa posla i bolja emocionalna inteligencija među liderima, što je poboljšalo ukupni učinak timova. 89% lidera izjavilo je da su postali bolji slušaoci kao rezultat 'mindfulness' treninga.

Poboljšano blagostanje zaposlenih



SAP: Uvođenje mindfulness obuke dovelo je do povećanja angažovanja zaposlenih od 207% i primetnog smanjenja odsustva sa posla.

Povećano zadovoljstvo poslom



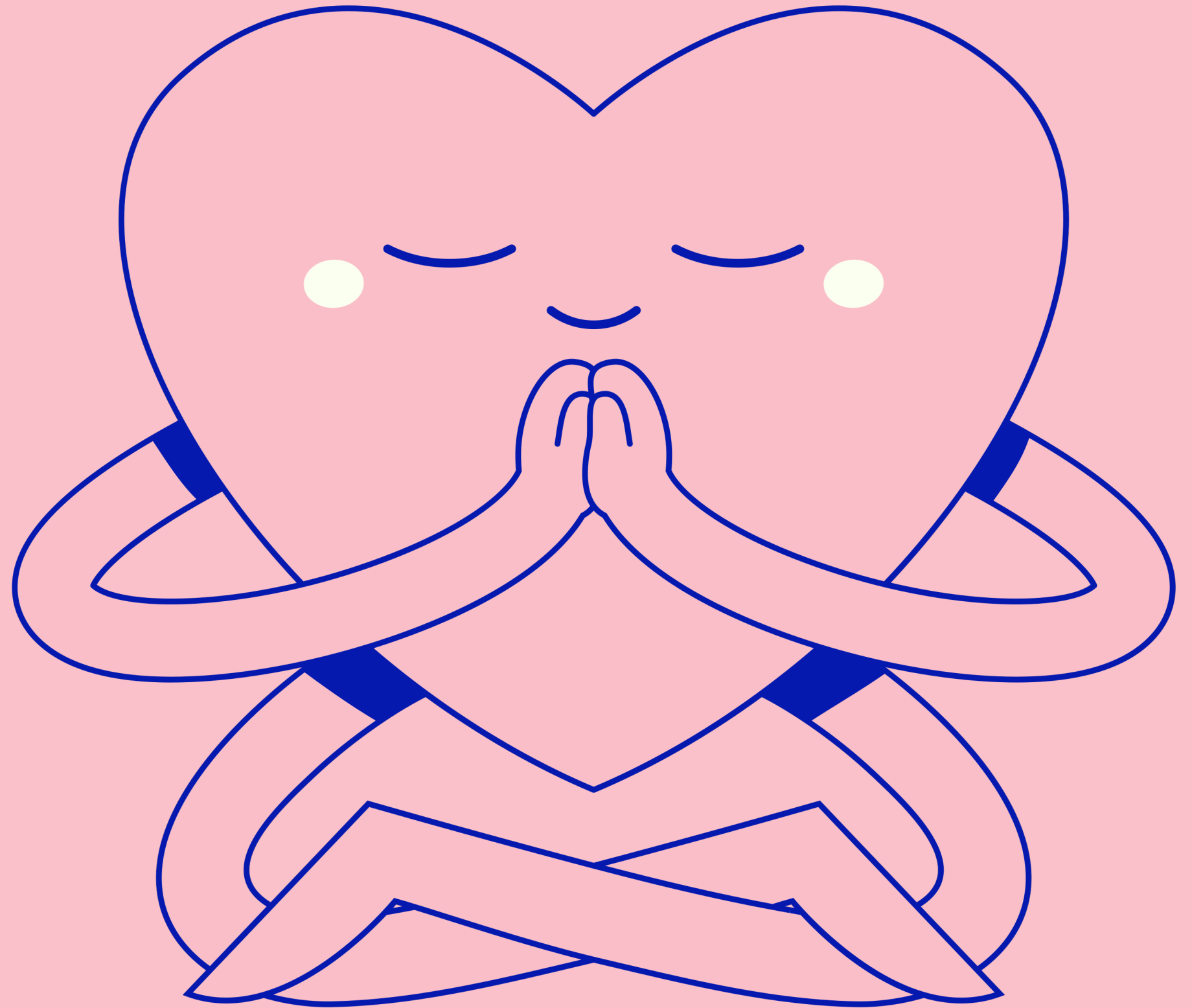
Salesforce: Prakse joge i mindfulness-a poboljšale su zadovoljstvo zaposlenih poslom, čineći ih balansiranijim i angažovanijim na radnom mestu.



kindMind

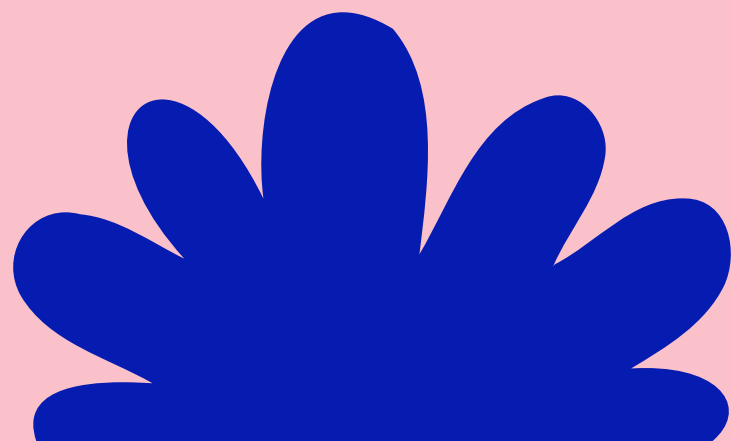
MORE THAN YOGA

Zašto KindMind?





U odnosu na potrebe kompanije, spremnost, obaveze zaposlenih, krojim sesije tj. pakete prema njihovim merama.



Praksa je podržana od Univerziteta Oxford, kao i nekolicinu sertifikata iz Yoge i regulacije nervnog sistema.



Kompleks ovih tehnika je mix neuronauke i psihologije.

Takodnje, možemo da organizujemo interaktivne radionice poput: 'alata za regulaciju nervnog sistema' 'načini efektivnog odmora' itd...



Pristupni formati rada: Uživo, Hibridno, Virtuelno.



Vreme trajanja je izmedju 30 min i 60min koje ne oduzima od rada, već produžuje kvalitetno vreme provedeno radeći.



kindMind

MORE THAN YOGA





kindMind

MORE THAN YOGA





kindMind

MORE THAN YOGA







kindMind

MORE THAN YOGA

Hvala na pažnji



> **Započnimo kontakt**

 38162238998

 @ruzica_nestorov

 ruzica.nestorov@gmail.com

 ruzicanestorov.com

