

EEG BIOFEEDBACK

SKUTECZNY TRENING FAL
MÓZGOWYCH

OFERTA DLA FIRM



Nowoczesne technologie
w biznesie mogą dotyczyć także ludzi

WWW.KLINIKABIOZDROWIA.PL

798-144-588

O KLINICE BIOZDROWIA



KIM JESTEM?

Jestem terapeutą II stopnia EEG biofeedback, naturopatą i coachem. Pracuję z osobami, które pragną czuć się zdrowo i bezpiecznie oraz rozwijać Swoją potencjał.

W Klinice Biozdrowia pomoc znajdą osoby, które chcą poprawić pracę swojego umysłu i/lub odzyskać spokój i nadwyżęzone zdrowie.

Jako naturopata, w razie potrzeby, pomagam dobrać dodatkowe metody dla osiągnięcia szeroko rozumianej równowagi wewnętrznej.

MOJA MISJA?

Szczególnie interesuje mnie temat stresu i jego wpływu na nasze życie, dlatego wykorzystuję nowoczesne technologie oraz znane od stuleci metody aby pomóc moim Klientom odzyskać równowagę ciała i umysłu.

DLACZEGO EEG BIOFEEDBACK?

- Jest to metoda poparta naukowymi badaniami
- Dowiedziono jej efektywności na poziomie 80-90%
- Ma wszechstronne działanie od problemów ze stresem, przez rozwój intelektu, motywacji i kreatywności aż po poprawę stanu zdrowia
- Trenująca osoba sama wpływa na przebieg treningu poprzez sprzężenie zwrotne
- Praca mózgu jest obrazowana w ciekawy sposób w postaci gry komputerowej

Dla kogo jest EEG Biofeedback?

Treningi mózgu EEG Biofeedback są wskazane dla osób **pracujących w stresie i pod presją czasu**, od których wymagana jest koncentracja i natychmiastowa, celna decyzja.

Treningi pomagają nie tylko zwiększyć szybkość, ale też pewność procesu decyzyjnego.



DLA KOGO JEST TRENING BIOFEEDBACK?

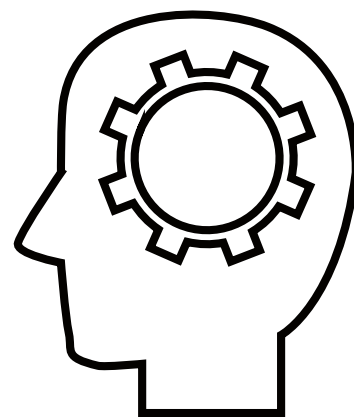
- osób, których praca wiąże się z nadmiernym stresem, dużą odpowiedzialnością, koniecznością podejmowania szybkich i trafnych decyzji (**ludzie biznesu, politycy, piloci, maklerzy, kontrolerzy ruchu lotniczego, policjanci, astronauta, itp.**)
- osób pracujących twórczo i tworzących nową jakość (**artyści, aktorzy, muzycy, dziennikarze**)
- osób chcących zwiększyć efektywność nauki i poprawić koncentrację (**studenci, maturzyści**)
- sportowców, chcących zwiększyć swój potencjał, koncentrację i odporność na stres
- osób ze schorzeniami (**ADHD, Autyzm, bezsenność, epilepsja, lęki, tiki nerwowe, depresje, bóle somatyczne, szok pourazowy, itp.**)

Z Biofeedbacku korzystają ludzie biznesu, politycy, wybitni sportowcy jak np.: Bill Gates, Ralf Schumacher, Adam Małysz, Kamil Stoch, cała drużyna AC Milan, Lech Poznań, itp).

Biofeedback w Firmie

TRENING EEG BIOFEEDBACK ZAPEWNI:

- poprawę koncentracji, i uwagi
- obniżenie napięcia emocjonalnego, stresu, agresji i napięć
- poprawę samooceny, wzrost wiary we własne siły
- ochronę przed wypaleniem zawodowym
- zmniejszenie tremy, przygotowanie do wystąpień (prezentacje, wystąpienia publiczne)
- wzrost kreatywności i świeżego podejścia do rozwiązywania problemów
- poprawia szybkość i pewności procesu podejmowania decyzji
- chroni przed depresją i chorobami neurodegeneracyjnymi mózgu



Badania wykazują, że w Polsce aż 25% pracowników odczuwa stres w miejscu pracy. Szacuje się, że ponad połowa absencji w pracy jest pochodną problemów związanych ze stresem. Z danych ZUS wynika, że liczba dni absencji chorobowej z powodu zaburzeń psychicznych wzrosła w latach 2012 – 2018 o 38,7 proc. i wyniosła ok. 19,4 mln w 2018 r. Jedynie w latach 2012 – 2016 wydatki z tego tytułu, poniesione przez Fundusz Ubezpieczeń Społecznych i fundusze zakładu pracy, wzrosły z 907 mln do 1,53 mld zł.

**To mogą być koszty, które dotyczą również Twojej Organizacji.
Wykorzystaj trening Biofeedback aby ograniczyć te wydatki.**

Biofeedback w Firmie

Chcesz zwiększyć potencjał Twoich kluczowych Pracowników?



podnieść
kreatywność

zapobiec
wypaleniu
zawodowemu

poprawić
atmosferę
w Firmie

zmniejszyć
liczbę zwolnień
lekarskich

poprawić
skupienie

zwiększyć
wydajność

obniżyć
chroniczne
przemęczenie

poprawić
osiąganie celów

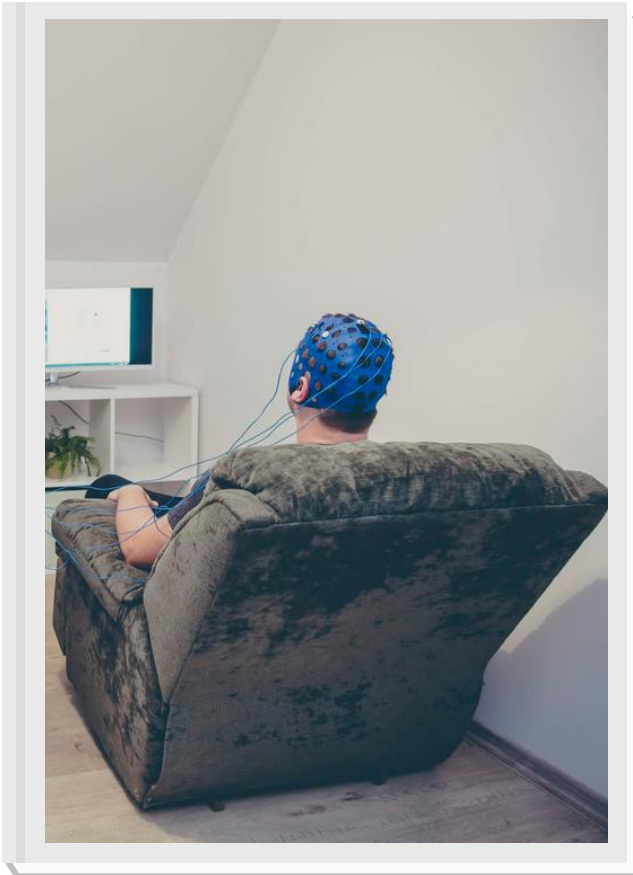
KLINIKA BIOZDROWIA

oferuje EEG Biofeedback z dojazdem do Firm

Inwestujesz w nowoczesne maszyny, komputery, samochody? **Czy wiesz, że nowoczesne technologie w Twoim biznesie mogą dotyczyć też ludzi?** Przecież to kadra jest najważniejszym elementem każdej organizacji dlatego postaw na jej rozwój.

Dzięki temu innowacyjnemu treningowi Twój Pracownik zapanuje nad stresem, odzyska energię, kreatywność, motywację do odnajdywania niestandardowych rozwiązań. **Jeżeli chcesz aby stres nie miał wpływu na decyzje i pełnił funkcję mobilizującą a nie ograniczającą zainwestuj w trening biofeedback.**

EEG BIOFEEDBACK



CO TO JEST EEG BIOFEEDBACK?

Zdaniem naukowców każdy z nas wykorzystuje zaledwie ok. 5% możliwości swojego mózgu. Dzięki EEG biofeedback i **neuroplastyczności mózgu** mamy szansę zwiększyć ten potencjał nawet do 30%. Metoda ta wykorzystywana jest między innymi w psychologii, w medycynie, ale także w sporcie czy biznesie.

EEG Biofeedback (neurobiofeedback) jest metodą terapeutyczną, która uczy jak wpływać na działanie własnych fal mózgowych. Biofeedback działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego – natychmiastowej informacji zwrotnej przekazywanej w postaci dźwięku lub obrazu.

Osoba poddawana treningowi, siłą własnej woli nakłania swój umysł do wytwarzania pożądanego typu fal poprzez określone zachowania. Jest to zatem samoregulacja polegająca na obserwowaniu swojego organizmu i nauczaniu się kontrolowania fizjologii i zachowań.

KRÓTKA HISTORIA

EEG Biofeedback zaczęła wykorzystywać, na początku lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku, Amerykańska Agencja Kosmiczna NASA. Jego celem było przyspieszenie okresu w jakim astronauta przyswajali wiedzę oraz ograniczenie ich reakcji na stres w ekstremalnych warunkach. Wprowadzenie technik komputerowych usprawniło rozwój badań z przeprowadzeniem i interpretacją zapisu EEG mózgu, które swoje początki mają w latach 20. ubiegłego wieku. Za twórcę elektroencefalografii uznaje się lekarza psychiatrę Hansa Bergera. Od przeszło 10 lat EEG-biofeedback jest znany również w Polsce.



EEG BIOFEEDBACK

CZYM JEST NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU?



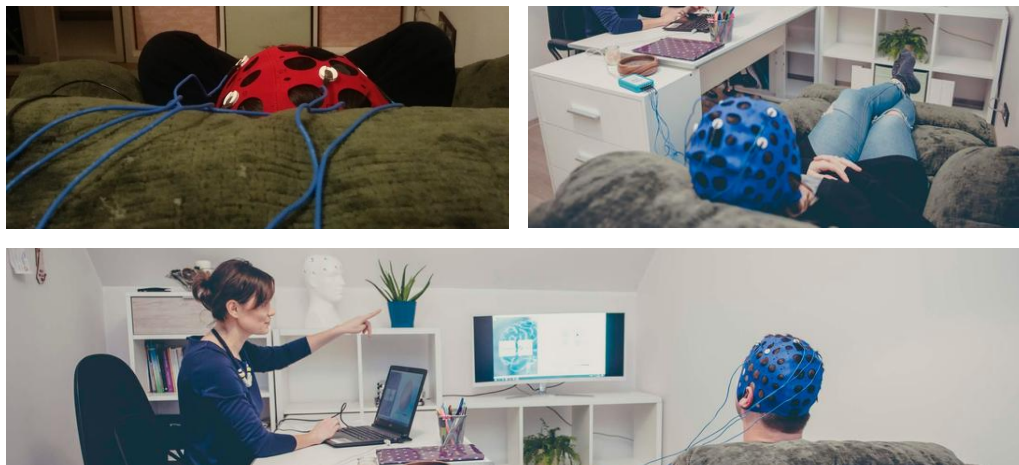
Wzrost i rozszerzanie się połączeń neuronów jest podstawowym fizjologicznym mechanizmem uczenia się i przystosowania. Pod wpływem treningów zachodzi przyrost nowych i rozszerzenie już istniejących neuronów oraz zmiany połączeń między nimi. Prowadzi to do korzystnych zmian, poprzez naturalny wzrost udziału pożądanых fal mózgowych i obniżenie poziomu tych negatywnych. Wyłącznie osoba trenująca ma wpływ na to, co się dzieje podczas ćwiczeń. To ona wykorzystuje potencjał swojego mózgu do budowania nowych połączeń neuronalnych. Trener ani urządzenie nie stymulują mózgu trenującej osoby, mają oni za zadanie pomagać jej osiągać stan ciała i umysłu, który w danym momencie jest oczekiwany, zaobserwować go, zrozumieć i motywować trenującą osobę do jak najdłuższego jego utrzymania i pogłębiania.

JAK TO DZIAŁA?

Podczas pracy mózg generuje fale elektromagnetyczne, które można mierzyć za pomocą aparatu do EEG. Poszczególne rodzaje fal odpowiadają za charakter i jakość procesów poznawczych. Osoba poddawana treningowi jest podłączona do aparatury, która zbiera i przetwarza sygnał fal mózgowych. Trener monitoruje parametry pracy mózgu na swoim ekranie i przy pomocy odpowiednich wskazówek stymuluje do osiągnięcia konkretnych wyników podczas przebiegu prostej gry komputerowej. Celem trenującego jest zrozumienia i odwzorowanie konkretnego stanu w jakim pracują promowane lub hamowane fale mózgowie i osiągnięcie w ten sposób pozytywnego wyniku gry.

Więcej o falach mózgowych i ich wpływie na funkcjonowanie można znaleźć na stronie:
<https://klinikabiozdrowia.pl/fale-mozgowe-czyli-jak-dziala-eeb-biofeedback>

EEG BIOFEEDBACK



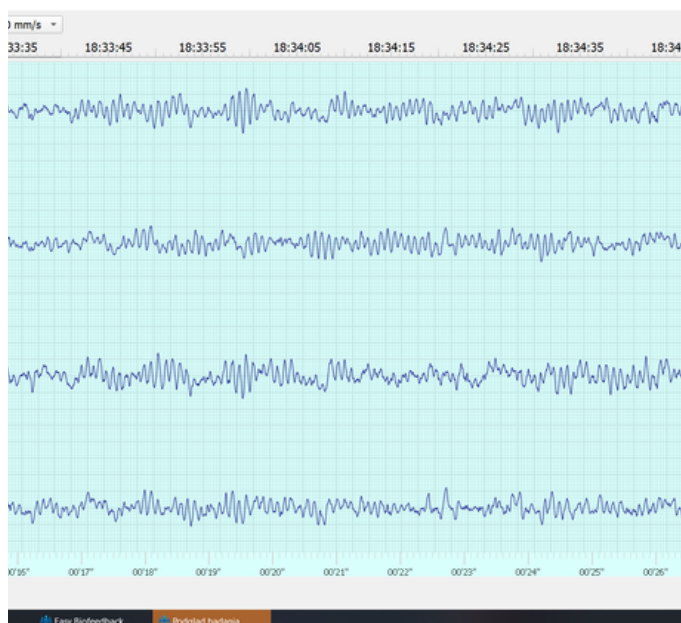
JAK WYGLĄDA TRENING?

Sesja trwa około 60 minut. Klient jest podłączony do EEG za pomocą czepka i elektrod, które monitorują zapis fal mózgowych. Terapeuta ustala poziom trudności zadania i na ekranie komputera wyświetlany jest Trenującemu jakiś proces (gra, film) np. pływanie kajakiem. Kajak przyspiesza jeśli Klient wytworzy odpowiednie fale mózgowie (wyznaczone w trakcie diagnozy), a zwalnia jeśli poziom tych fal jest za mały. W ten sposób otrzymuje informację zwrotną o swoich falach mózgowych i jest w stanie wytworzyć ich więcej. W tym czasie terapeuta monitoruje zapis fal mózgowych (EEG) i ustala optymalny poziom trudności zadania, tak aby był on z jednej strony stymulujący do działania i rozwoju a z drugiej nie przekraczał możliwości Klienta i nie był przez to zniechęcający. Przykładowo:

Terapeuta widzi to tak

a

Trenująca osoba widzi to tak



EEG Biofeedback



JAK CZĘSTO TRENOWAĆ?

W przypadku tej metody terapeutycznej bardzo istotna jest regularność. Minimalna częstotliwość to jeden trening w tygodniu. Jednak dla efektywności i skrócenia terapii zalecamy 2-3 treningi tygodniowo. Zakres treningów dobierany jest dla każdej osoby indywidualnie na podstawie przeprowadzonej diagnozy oraz wywiadu z Klientem.

JAK DŁUGO TRENOWAĆ?

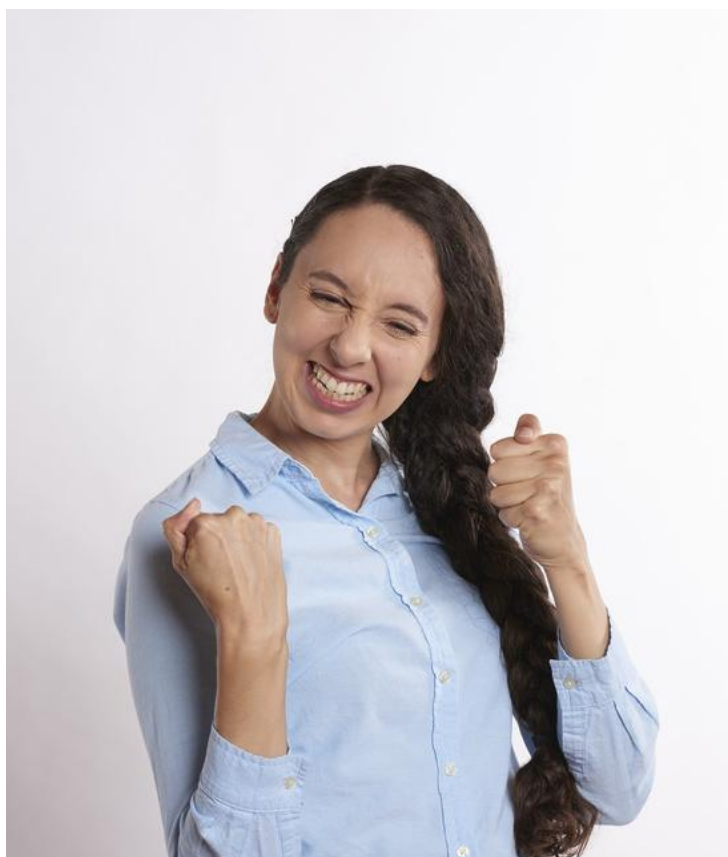
To kwestia bardzo indywidualna, która zależy od problemu z jakim zmagają się Klient, jego stopnia oraz indywidualnej podatności na treningi biofeedback. Najczęściej jest to zakres od 20 do 50 sesji przy czym pierwsze efekty zazwyczaj pojawiają się po około 10 treningu.

KTO MOŻE TRENOWAĆ?

Jest to metoda bez skutków ubocznych. Jedyne przeciwwskazania to: poważne zaburzenia psychiczne, ostry stan zapalny, negatywny stosunek do terapii, brak zaangażowania w terapię, epilepsja (trening jest możliwy za zgodą lekarza prowadzącego).

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Trening nie wymaga żadnego przygotowania po stronie Klienta. Trener dysponuje całym niezbędnym sprzętem. Potrzebny jest jedynie pokój, w którym znajduje się wygodne krzesło i biurko.



OFERTA DLA FIRM

Oferta z dojazdem do Firm obowiązuje na terenie Warszawy i okolic

MINIMALNA LICZBA OSÓB?

Aby treningi mogły odbywać się na terenie Firmy minimalna liczba osób trenujących wynosi 3 osoby. Podane ceny kalkulowane są dla minimum 3 osób. Przewidziano możliwość negocjacji cen lub warunków jeżeli w treningu będzie brało udział ponad 8 Pracowników.

GDZIE ODBYWAJĄ SIĘ TRENINGI?

W siedzibie Firmy, w sali konferencyjnej lub w innym wyznaczonym w tym celu pokoju. Pokój powinien być wyposażony w 2 krzesła i biurko.

JAK CZĘSTO ODBYWAJĄ SIĘ TRENINGI?

Zalecana jest częstotliwość 2 razy w tygodniu. Terminy i częstotliwość są ustalane indywidualnie z każdą z Firm. Wszyscy Pracownicy odbywają treningi w te same, wyznaczone dni.

JAK TRENINGI WPŁYWAJĄ NA DZIEŃ PRACY?

Zależy od ustaleń z Pracodawcą. Zajęcia odbywają się indywidualnie i trwają około godziny. Pracownicy mogą odrobić czas przeznaczony na trening jeszcze tego samego czy innego dnia lub za zgodą Pracodawcy uznać trening jako czas pracy.

KTO OPŁACA TRENINGI?

W zależności od decyzji Pracodawcy, Pracownicy mogą opłacać pakiety sami (a Pracodawca jedynie umożliwia odbycie treningów na terenie Firmy), mogą być współfinansowane przez Pracodawcę (np. Pracodawca opłaca pierwsze 10 treningów a kolejne w zależności od potrzeb Pracownicy opłacają sami) lub być w pełni finansowane przez Pracodawcę.

OFERTA DLA FIRM

CO ZYSKUJE PRACODAWCA?

Treningi odbywane w Firmie to ciekawy, innowacyjny benefit, który w osób bezpośredni wpływa na życie i zdrowie Pracowników a także ich rozwój osobisty i zawodowy. Jest to sposób dbania o Pracownika na tyle jeszcze mało spotykany, że z pewnością wyróżni Firmę na tle konkurencji. To także bezwzględna wygoda i oszczędność czasu Pracownika a obecnie również zwiększone bezpieczeństwo Pracowników w sytuacji występowania COVID-19.

Obecnie w sytuacji zagrożenia COVID-19 dodatkowe elementy jak lęk o życie swoje i rodziny, izolacja społeczna, niepewność ekonomiczna, zmiana dotychczasowego stylu życia, itp. powodują, że Pracownicy w sposób bardziej niż zwykle dotkliwy mogą odczuwać degeneracyjne skutki nadmiernego stresu a należą do nich, poza oczywistymi problemami zdrowotnymi, np: pogorszenie pamięci, zmienny nastrój, drażliwość, "mgła umysłowa", bóle i zawroty głowy, drażliwość, bezsenność, drżenie rąk, depresja, lęki i ma to bezpośrednie przełożenie na wydajność Pracownika.

CO ZYSKUJE PRACOWNIK?

Pracownik zyskuje możliwość zmiany i rozwoju na wielu płaszczyznach swojego życia. W Polsce część osób, pomimo obniżonego nastroju i problemów zdrowotnych nie chce korzystać z pomocy psychologa. EEG Biofeedback może być alternatywą, która uczy samoregulacji i pomaga osiągnąć nie tylko spokój ale również zauważalną poprawę skupienia i pozytywnej energii.

Jest to również rozwiązanie dla osób, które chcą świadomie zwiększać możliwości swojego umysłu aby być jeszcze bardziej kreatywne, zmotywowane, wydajne, pewne siebie.

OFERTA CENOWA DLA FIRM

Oferta obowiązuje na terenie Warszawy i okolic

Pakiet BASIC 10

Diagnoza EEG

10 treningów

CENA
800 zł

za 1 osobę

cena standardowa
1.050 zł

Pakiet PRO 20

Diagnoza EEG

20 treningów

Bonusy:

Smart

Analiza
niedoboru
witamin

CENA
1.500 zł

za 1 osobę

cena standardowa
1.800 zł

Pakiet VIP 50

Diagnoza EEG

50 treningów

Bonusy:

Smart

Analiza
niedoboru
witamin

Healy za 50%

Warsztaty
medytacyjne

CENA
3.500 zł

za 1 osobę

cena standardowa
4.500 zł

BONUSY

SMART

Urządzenie jest wykorzystywane dla przyspieszenia efektów treningów i poprawy samopoczucia trenujących osób. Działa metodą BRT i oddziałuje na organizm ludzki zewnętrznymi sygnałami/ frekwencjami, które są całkowicie bezbolesne. Można za jego pomocą wzmacniać sygnały fal mózgowych oraz wpływać na niektóre emocje. Przykładowe programy jakie można wykorzystać to: gniew, depresja ogólnie, skupianie uwagi, energia i siły życiowa, intelekt i jasność myśli, nerwica natręctw, strach a także rozwój szacunku wobec siebie, pokonywanie strachu, rozwój zdolności biznesowych, rozwój zdolności twórczych, nauka itp. Klienci Kliniki Biozdrowia chętnie korzystają z przenośnego urządzenia Smart i doceniają jego wpływ na samopoczucie. Bonus obejmuje bezpłatne korzystanie z urządzenia w trakcie treningu.

HEALY

To urządzenie medyczne przeznaczone do leczenia przewlekłego bólu (kostnych i stawowych) a także migren. Wykorzystywane jest do wspomagającego leczenia chorób psychicznych, takich jak depresja, lęk i zaburzenia snu. Dzięki mikroprądom zwiększa produkcję ATP (ATP przechowuje energię w komórkach). Zwiększa syntezę białek do 70% (to proces, w którym białka tworzone są w celu budowy nowych komórek). Zwiększa transport aminokwasów do 40%. Healy to urządzenie przenośne, które może niwelować wiele chorób. Przykładowe programy jakie można wykorzystać to: , energia, relaks, ulga, chroniczne bóle, migrena, bezsenność, depresja, lęk, równowaga psychiczna, piękno i skóra, wewnętrzny spokój. Bonus obejmuje wypożyczenie (pod warunkiem dostępności) za 50% ceny czyli 300 zł m-c.

ANALIZA NIEDOBORU WITAMIN

Kwantowa analiza niedoboru witamin, minerałów, koenzymów i ogólnego stanu zdrowia z wykorzystaniem Analizatora Quantum.

WARSZTATY MEDYTACYJNE

Zorganizowanie dla wyznaczonej przez Firmę grupy Pracowników jednorazowych warsztatów z podstaw medytacji. Program zawiera podstawowe ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne oraz wprowadzające do rozpoczęcia medytacji w tym 3 praktyki medytacyjne. Ponadto wszyscy uczestnicy otrzymają e-book "Jak zacząć medytować w 30 dni", w którym znajdą szczegółowy program, dzięki któremu będą mogli z powodzeniem rozpocząć swoją drogę medytacyjną ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowego i szybkiego wchodzenia w stan Alfa.

Chcesz sprawdzić jak to działa?

**ZAMÓW DARMOWĄ
PREZENTACJĘ W
FIRMIE**



**Jesteś osobą decyzyjną i chcesz sprawdzić
jak działa EEG Biofeedback?**

Zastanawiasz się, czy właśnie tego potrzebują Twoi
Pracownicy?

**Zamów darmową prezentację w
Firmie**

Podłączymy Cię do aparatury, przeprowadzimy krótki
trening i odpowiemy na wszelkie pytania



Klinika Biozdrowia Katarzyna Żuber

www.klinikabiozdrowia.pl

798-144-588

biuro@klinikabiozdrowia.pl