

VOUCHER

well-being = well-business

SPOTKANIE BIZNESOWE

Kontrola pod kontrolą

O TYM, JAK ZARZĄDZAĆ ŚWIADOMIE

*Sylvia
Łuszczyńska*

18.03.2026

17:00-19:00

siedziba Grand Parade,
Kraków, ul. Kotlarska 11

*Jack
Łysak*





well-being = well-business
INFORMACJE



Czym jest
WELL-BEING-WELL-BUSINESS?

To idea, że dbanie o zdrowie, równowagę i dobrostan ludzi przekłada się bezpośrednio na lepsze wyniki w biznesie.

Jak to
DZIAŁA?

Spotykamy się w biurze Grand Parade, gdzie czekają na Ciebie inspirujące prelekcje ekspertów oraz networking z osobami z branży.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak przy wejściu obowiązuje weryfikacja listy uczestników (imię i nazwisko).

Organizatorzy zapewniają ciepłe napoje.

Dostępny jest parking podziemny (należy zgłosić chęć korzystania do sylwia@reset-lab.pl).

Jeśli nie możesz wziąć udziału, poinformuj nas – dzięki temu Twoje miejsce będzie mogła wykorzystać inna osoba.



well-being = well-business
PRELEKCJA



Prelegenci

JACEK SYSAK & SYLWIA ŁUSZCZYŃSKA

Jacek Sysak (Talent Rebel) – ekspert HR z ponad 24-letnim doświadczeniem w globalnych organizacjach (CEE & Middle East), trener z ponad 3000 godzinami szkoleń, współautor pierwszej polskiej książki o wellbeingu oraz certyfikowany konsultant m.in. Gallupa (CliftonStrengths) i MTQ. Podczas webinaru pokaże, jak rozwijać odporność psychiczną i kompetencje przywódcze w czasie zmiany.

Sylwia Łuszczyńska (reset lab) – projektuje działania wspierające regenerację psychiczną, redukcję stresu i rozwój zasobów psychicznych poprzez świadomy odpoczynek, uważność i kontakt z naturą.

Temat:

KONTROLA POD KONTROLĄ - O TYM, JAK ZARZĄDZAĆ ŚWIADOMIE

W świecie biznesu „kontrola” to słowo, którego wymawiać nie wypada, ale czai się gdzieś w klawiaturze każdego menedżera. Budżety, procesy i KPI – chcemy mieć nad nimi kontrolę. Życie zaczyna się komplikować, kiedy to one przejmują kontrolę nad naszymi emocjami. Emocje z kolei niechętnie dają się wyłączać razem z okienkiem komunikatora. W praktyce wielu menedżerów wybiera kontrolowanie zespołu, a odpuszcza regulowanie swoich emocji. Skutki tej praktyki mógł obserwować pewnie niemal każdy z Was.

well-being = well-business

ORGANIZATORZY



organizator



partner

reset lab - wierzymy, że świadomy odpoczynek jest podstawą efektywnego działania!

- ✓ warsztaty: higiena mózgu, dobrostan, odporność psychiczna, wpływ natury na człowieka, mindfulness, redukcja stresu
- ✓ kąpiele leśne i terapia leśna
- ✓ sesje indywidualne
- ✓ sauna

Dzięki uprzejmości firmy Grand Parade możemy gościć uczestników w ich nowoczesnym biurze i korzystać z napojów.

Firma pokazuje, że inwestowanie w komfort i rozwój zespołu przekłada się na lepsze wyniki i zaangażowanie w pracy, a uczestnicy naszych spotkań mogą doświadczać tego na własnej skórze.



well-being = well-business
KONTAKT



KONTAKT



+48 889146419



sylwia@reset-lab.pl



reset-lab.pl

18.03.2026

17:00-19:00

Grand Parade
Kraków, ul. Kotlarska 11
5 piętro

DO ZOBACZENIA!