

asteri.ro

# wellBE Program online

*Facilitator: Roxana Badea*





# De ce wellBE?

## ELIMINAREA STRESULUI NEGATIV - DISTRES

Acest program are focus pe găsirea unor soluții potrivite pentru gestionarea stresului din orice arie a vieții tale și dobândirea tehnicilor necesare pentru a te ajusta fizic, mental și emoțional în orice context.

# despre...

## SUBIECTE

- structuri de bază ale creierului implicate în emoție (*reacție vs. acțiune*)
- mecanismele percepției & motivației
- mecanisme de apărare vs. adaptare
- mecanismele stresului
- importanța respirației și impact asupra stării fizice și mentale
- strategii de focus pe soluții
- setare limite sănătoase (*a spune "Nu"*)
- tipuri de comunicare (*asertiv, pasiv, agresiv*)



NB! Aceste teme sunt orientative, pot varia sau pot fi întâlnite sub alte denumiri pe parcursul programului wellBE; programul este realizat pe baza unor metode și tehnici conform obiectivelor generale și nevoilor specifice ale clientului.

# 1 LA 1, 1 LUNĂ, 1 OBIECTIV INTENSIV

- **sesiuni online** cu o durată de 70 minute, o structură bine definită care oferă spațiul necesar pentru o abordare individualizată și cu obiective clare;
- **training 1 la 1** pentru dobândirea cunoștințelor și tehnicilor practice pentru o comunicare eficientă și relaționare sănătoasă;
- **obiectiv:** înțelegerea funcționării organismului și psihicului și dobândirea instrumentelor adecvate în funcție de nevoile specifice.

*acest program este realizat astfel încât să stimuleze procesul natural de reziliență al clientului; în mod obișnuit, la începutul programului se stabilește un obiectiv, dar pe parcurs pot apărea și alte teme; astfel, prin acest program se urmărește crearea unei baze cât mai stabile care te va pregăti pentru paletă vastă de experiențe cu care te poți confrunta pe parcursul vieții.*

# Obiective

## *Explorare și conștientizare*

- întrebările potrivite pot *așeza* răspunsurile într-o perspectivă diferită.

***awareness***

## *Imagine și stimă de sine*

- o perspectivă diferită poate schimba modul în care sunt percepute abilitățile proprii.

***self-efficacy***

## *Încredere și creativitate*

- abilitățile dobândite pot contribui semnificativ la gestionarea experiențelor într-un mod asumat.

***self-management***

# Puncte forte oferite de wellBE

## *structură*

- încă din copilăria timpurie avem nevoie de structură pentru o dezvoltare armonioasă.

## *claritate*

- un parcurs bine definit contribuie la dobândirea clarității.

## *constanță*

- fundamentul oricărei evoluții este construit prin constanță și perseverență.

# Ce vei dobândi?

## *conștientizare & flexibilitate*

- în fiecare săptămână ai oportunitatea de a dobândi noi skill-uri prin exercițiile pe care le vei primi.

## *încredere & self-management*

- implicarea în mod constant în acest program îți va oferi încredere în capacitățile tale.

## *relaxare*

- prin cunoștințe și tehnici practice de self-management, te vei simți mai relaxat, stare pe care o vei putea cultiva chiar și în situații delicate.

# Detalii administrative

## *1 lună intensiv*

**săptămâna 1** - 2 sesiuni (3 emailuri)

**săptămâna 2, 3, 4** - 3 sesiuni (3 emailuri)

**săptămâna 8** - sesiune follow-up (1 email)

*aproximativ 12 ore **cu, despre și pentru** tine.*

## *6 sesiuni Skype / Whatsapp*

folosim **tehnologia** în avantajul nostru, pentru a reduce limitele legate de timp și spațiu

## *teme săptămânale via email*

**orice mușchi** - fizic sau *mental*, dobândește forță prin antrenament constant și timp dedicat în mod special



# Detalii administrative

## en bref.

Cum ar putea fi povestit programul wellBE de la A la Z?

Ai ajuns aici mai mult ca sigur după ce ai fost deja pe pagina de pe site-ul nostru. Ai downloadat această broșură gratuită. Apoi, dacă găsești aici informație care îți poate aduce valoare sau cel puțin te face curios, **te înscrii prin formularul de înscriere**. În cel mai scurt timp (*maxim 24 ore*), vei primi un **formular de evaluare** a nevoilor tale care va fi analizat în cel mult 48 ore, după care **te va contacta telefonic** chiar Roxana pentru a discuta despre pașii următori. Dacă se întrezărește o situație win-win, vei primi invitația de a parcurge acest program - **momentul contractului**. După ce **vei plăti 50 euro** (*pentru confirmarea locului*), vei primi agenda completă a programului și veți stabili împreună **data primei sesiuni**. Înainte de prima sesiune vei primi **un mail cu îndrumări** și la această sesiune **vor fi stabilite zilele și ora** (*mereu aceleași*) pentru următoarele 4 sesiuni. După încheierea primei sesiuni, **vei plăti cei 200 euro** (*pentru întregul program*). La întâlnirea a 5-a va fi stabilită **data și ora sesiunii de follow-up** (*la o lună distanță*) și vei primi un **raport de feedforward** (*un fel de SWOT*). La sesiunea de follow-up vom analiza împreună ce a funcționat și ce nu din ceea ce ți-ai propus și ce poți face pentru a fixa schimbările dorite. La final vei primi un **formular de feedback** în care ne spui în cel mai onest mod cum a fost această experiență pentru tine și cum o putem face și mai

valoroasă ne viitor.  
„Dacă nu știi în ce port vrei să ajungi, niciun vânt nu este favorabil.” **Seneca**

# Obiective săptămânale

## *Săptămâna 1*

Creare alianță terapeutică, setarea obiectivului de lucru și informații despre funcționarea organismului uman.

## *Săptămâna 2*

Focus pe resurse, elemente care oferă stabilitate și identificarea factorilor vulnerabili care pot fi ameliorați.

## *Săptămâna 3*

Instrumente practice despre legătura dintre minte și corp.

## *Săptămâna 4*

*Kiss the frog* - identificarea ariilor în care stresul negativ afectează funcționarea optimă și realizarea unei strategii pentru diminuare.



# De ce program?

## ȘI NU ȘEDINȚE?

Răspunsul nostru constă  
într-o întrebare retorică:

*Pentru a întări musculatura e de  
ajuns să mergi la sală doar o  
dată, să o frecventezi din când în  
când?*



## Factori de protecție

Este important de știut ce anume poate contribui \* favorabil la atingerea potențialului tău maxim în perioada în care vei parcurge programul wellBE:

- **rețea socială** - *relații semnificative pozitive*
- **activitate fizică & hidratare** - *plimbări, sport*
- **solitudine** - *timp petrecut cu sine*
- **scris** - *un jurnal special pentru această perioadă*

\* recomandat, nu obligatoriu

# Factori de risc

---

**relații tensionate** cu impact direct - *partener de viață, familie, prieteni*

**stil de viață nesănătos** - alimentație, somn, mișcare

**agendă foarte încărcată** - lipsa timpului pentru sine

**șomaj** - *lipsa unei loc de muncă sau a unei activități constante, chiar și voluntariat.*

NB! acești factori de risc reprezintă în sine obiective de lucru și necesită o abordare specifică acestor nevoi; mai întâi vor fi adresate aceste nevoi în cadrul programului wellBE, altfel, progresul așteptat pe parcursul programului wellBE poate fi încetinit de suprapunerea factorilor de risc cu obiectivul propus.

# Ce poți face oricând pentru tine?



*1. Sună pe  
cineva drag.*

calitatea vieții  
noastre este oferită  
de calitatea  
relațiilor



*2. Scrie pe o  
hârtiuță.*

un mesaj sincer - Be  
good to yourself -  
poate face minuni  
atunci când ai  
nevoie



*3. Mergi în  
parc.*

plimbările și natura  
sunt în sine o  
terapie, menținând  
starea de bine

# Research pe cont propriu pentru self-help.

## *respirație profundă*

contribuie la oxigenarea organismului și eliminarea reziduurilor din plămâni

## *plimbare, jogging, dans*

creierul secretă endorfine și contribuie la o stare bună fizică și mentală

## *tăcere și liniște*

oferă un focus mai bun și activează sistemul parasimpatic, responsabil de relaxare

## *amintiri plăcute*

aduci în prim plan emoții plăcute și îi oferi gândirii o hrană sănătoasă, te joci la propriu cu rețelele neuronale creând ancore pentru stări plăcute

*food for thought*

**“NU ÎL POTI ÎNVĂȚA NIMIC PE OM; CE POTI FACE ESTE  
DOAR SĂ ÎL AJUȚI SĂ SE DESCOPERE ÎN ÎNTERIORUL  
SĂU.”**

**GALILEO GALILEI**



# Facilitator



*Roxana  
Badea*

Psiholog clinician  
Trainer

# INFO

---

## Telefon

0722 247 261

## E-mail

[roxana@asteri.ro](mailto:roxana@asteri.ro)

---