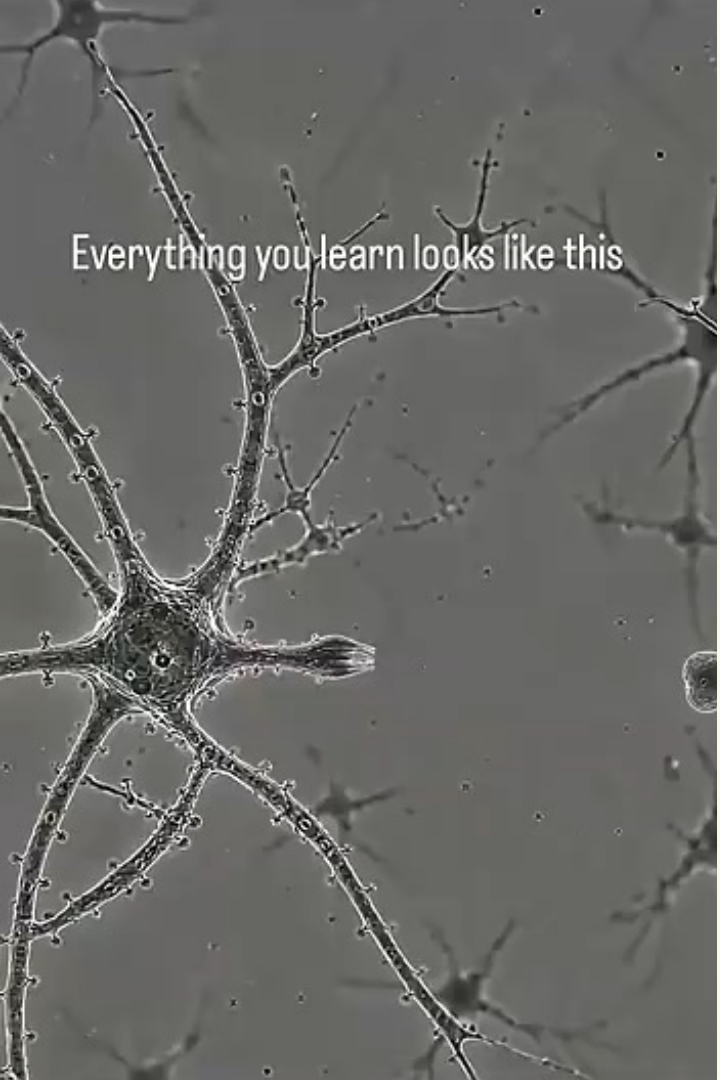


DE LA BENEFICIU LA COMPORTAMENT

Cum facem wellbeing-ul relevant la scară?

A grayscale microscopy image of a neuron, showing a central cell body with multiple branching processes. The text "Everything you learn looks like this" is overlaid on the upper left portion of the neuron.

Everything you learn looks like this



CUM AM AJUNS AICI?

Source: Video: Dr Lila Landowski (@rockatscientist),
microscopy time-lapse



ȘTIM CE NE FACE BINE.

**„Exercițiul fizic, de departe, are cele mai multe
evidențe pentru bunăstarea creierului.”**

SERGIU P. PAȘCA

Kenneth T. Norris Professor at Stanford
University & Uytengsu Family Director of the
Stanford Brain Organogenesis Center

***Sergiu Pașca**, Podcast Boabe de Cunoaștere, Dr. Mihail*



SĂ ȘTII ≠ SĂ FACI



ROBERT SAPOLSKY

Professor of Biology, of Neurology and Neurological Sciences and of Neurosurgery, Stanford University

ATUNCI, DE CE NU FACEM?

„Dacă vrei să înțelegi un comportament, trebuie să iei în calcul ce s-a întâmplat cu o secundă înainte și până la un milion de ani în urmă.”

Robert Sapolsky, “The Biology of Our Best and Worst Selves” / Behave

Suntem influențați de o multitudine de factori, inclusiv oamenii și mediul din jurul nostru.



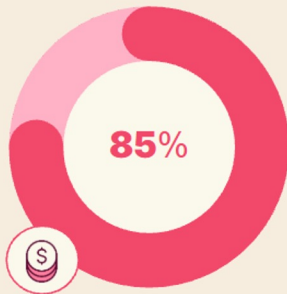
**Ce comportamente facem noi
mai ușoare prin mediul pe care
îl construim pentru oameni?**



DE LA INTENȚIE LA ACȚIUNE



dintre departamentele de resurse umane care măsoară rentabilitatea investiției în programele de wellbeing înregistrează rezultate pozitive.



dintre directorii executivi afirmă că consideră programele de wellbeing ca fiind o măsură de reducere a costurilor.



89%

spun că, atunci când acordă prioritate **bunătății** lor, sunt capabili să **aibă performanțe mai bune la locul de muncă.**



91%

spun că petrecerea timpului în **spații dedicate bunăstării** (săli de sport, studiouri de yoga, cursuri de fitness) le îmbunătățește capacitatea de a **gestiona stresul legat de muncă.**



**DAR CUM AJUNGEM LA CEI
CARE NU AU ÎNCEPUT?**



A SCALA $\neq$ A OFERI MAI MULT

**A SCALA = A DEVENI
RELEVANT PENTRU MAI MULȚI**



**DIN „AȘ VREA”
ÎN „AM FĂCUT”.**

RELEVANȚĂ · OPȚIUNI · CONTEXT · OAMENI

CREEAZĂ MEDIUL.

Fă comportamentul sănătos mai ușor.
Și mai social.





ALEGE. ÎNCEPE. CONTINUĂ.



wellhub

Karate Terapie Yoga Meditație

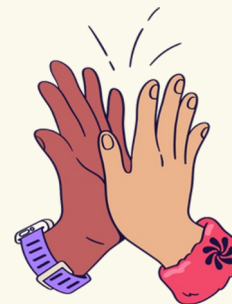
Nutriție Alergare Provocări

Webinare 650 de săli Crossfit Box

Înot Pilates Saună Dansuri



Resurse pentru
Starea de bine





CE FACEȚI MAI UȘOR PENTRU OAMENI?

SĂ ÎNCEAPĂ. SĂ PARTICIPE. SĂ CONTINUE.



ŞTIM. FACEM.



STAREA DE BINE

LA LOCUL DE MUNCĂ

2027

CONSTRUIEȘTE O FORȚĂ DE MUNCĂ LA FEL DE PUTERNICĂ PRECUM STRATEGIA TA AI

◆ ÎNSCRIE-TE PE LISTA DE AȘTEPTARE ◆

DATA LANSĂRII
14 OCTOMBRIE



TORCG