

משולש האיזון לארגונים:

אופטימיזציה של המשאב האנושי בעידן השחיקה

מאת: מורנה דיאטנית קלינית, מומחית לתנועה ומפתחת שיטת משולש האיזון.

בעולם שבו העובדים והמנהלים שלכם מתנהלים תחת עומס אינסופי, רובם נמצאים במצב של "סוללה נמוכה" כרונית. שיטת משולש האיזון היא גישה קלינית - יישומית המטפלת במערכת ההפעלה האנושית (הגוף והנפש כיחידה אחת = "גופש").

אנחנו לא מלמדים איך "לעשות דיאטה" אלא איך לסנכרן בין שלושת הקודקודים הקריטיים: תזונה, תנועה ושינה. במקום להילחם בגוף, אנחנו לומדים לתזמן את חלונות האכילה, השינה והפעילות בהתאם לדרישות הגנטיות והפיזיולוגיות של כל אחד - מה שמייצר ריכוז, אנרגיה וחוסן לאורך זמן.

השירותים שלנו: מפתרון נקודתי לטרנספורמציה ארגונית

1. Masterclass: פיצוח קוד משולש האיזון (120 - 90 דקות)

הרצאת דגל חווייתית החושפת את הקשר הבלתי ניתן להפרדה בין מה שאכלנו בצהריים, לאיכות השינה בלילה ולרמת הריכוז בישיבת ההנהלה למחרת.
- הערך לארגון: כלי עבודה מיידיים לייצוב רמות האנרגיה ומניעת "נפילת המתח" של הצהריים.

2. סדנת עומק: הבנת מערכת ההפעלה האנושית (3 שעות)

צלילה לתוך המנגנונים שמנהלים אותנו:
- **למה שינה היא הכוח החדש:** בעידן המודרני, שינה איכותית היא היתרון התחרותי שלכם. נלמד איך למקסם אותה גם בחיים עמוסים.
- **תזונה לפי דרישות הגוף:** איך לאכול לפי הדרישות הגנטיות של הגוף ולא לפי מספר הקלוריות.
- **תנועה חכמה:** איזה סוג פעילות גופנית באמת מתאים למבנה הגוף שלך ואיך "להזיז את המערכת" בצורה פשוטה שמעלה אנרגיה ולא שוחקת אותה.

3. תוכנית Premium: ליווי "אופטימיזציה ארגונית" (12 - 4 שבועות)

- ליווי קבוצתי ממוקד תוצאות המבוסס על פרוטוקולי משולש האיזון.
- מה זה כולל: אבחון כרונוטיפ (טיפוס שינה) וסומאטיפ (מבנה גוף) לכל משתתף, שימוש בטמפלייט המעקב היומי, ותמיכה בשינוי הרגלים בזמן אמת.
- הערך לארגון: הפחתת ימי מחלה, שיפור דרמטי ב - Well Being וחיזוק התרבות הארגונית.

למה משולש האיזון עובד?

אנחנו מאמינים בגישה של "טיפול שורש בצרכים הבסיסיים". בדיוק כפי שאנחנו מבינים שתינוק זקוק לסדר יום קבוע של שינה, מזון ותנועה כדי להיות רגוע וחיוני, כך גם הגוף הבוגר שלנו. כשמפסיקים להעמיס על הגוף "פתרונות קסם" ומתחילים לספק לו את התנאים הביולוגיים להם הוא זקוק, המערכת נרגעת. השקט הזה הוא הבסיס לביצועי שיא, יצירתיות ומניעת שחיקה בארגון.

הצעד הבא שלכם:

"המשאב היקר ביותר בארגון הוא האנרגיה של האנשים. אני מזמינה אתכם לשיחת אבחון צרכים ארגוניים ללא עלות, בה נבין איך לסנכרן את משולש האיזון של הצוות שלכם".

מורנה

אתר: morenabalance.co.il

מייל: morena@morenabalance.co.il

שירות לקוחות: 052-6685837