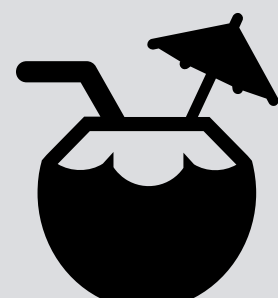


INTEGRACJA W PANDEMII !

PROPOZYCJA WARSZTATÓW ON-LINE



WARSZTATY BARMAŃSKIE



Zespół barmanów z firmy Craicford to uśmiechnięci i dobrze zgrani, profesjonaliści, którym długoletnie doświadczenie w branży pozwala stwierdzić, że nie ma już dla nich obcej formy imprezy. 😊



Warsztaty barmańskie on-line to około **2 godziny**, nauki – zabawy, podczas których poznacie tajniki robienia **5 drinków**.



W pakiecie, który każdy z Was otrzyma przed warsztatami będą niezbędne do produkcji drinków alkohole, syropy oraz dodatki – wszystko to zapakowane w odpowiedni i cieszący oko sposób 😊



Uczestnicy będą zobowiązani przygotować sobie przed szkoleniem akcesoria gospodarstwa domowego: szklanki, nóż czy cukier (lista niezbędnych zostanie wysłana przed szkoleniem)



Ilość osób mogąca jednocześnie brać udział w warsztatach on-line: **5 – 10**. Zajęcia będą prowadzone przez **platformę Zoom**, dzięki której z łatwością osoba korzystająca z zajęć będzie miała dostęp Audio oraz Video.



E-SPORT – WYZWANIA

SPRAWNOŚCIOWE, WYŚCIGI KOLARSKIE



3 Ogólnorozwojowe treningi (60minut) w tygodniu (poniedziałek / środa / piątek) Praca z wykorzystaniem masy własnego ciała, ponadto filmiki na **opcjonalne 2 poranne rozruchy** (30 minut pracy we własnym zakresie). **Wyzwanie sprawnościowe pod koniec tygodnia.** To wszystko z wykształconym i doświadczonym trenerem. By zwiększyć motywację uczestników proponujemy także nagrody w postaci gadżetów - sprzętów sportowych.

1

Opcja Basic dedykowane dla firmy filmiki przesyłane w postaci linków do nagranych tylko do odtworzenia.

2

Opcja Standard - 3 treningi prowadzone LIVE na platformie FB możliwość ciągłego kontaktu z trenerem podczas zajęć. Poranne rozruchy wysłane w postaci linków do wcześniej nagranych filmików.

3

Opcja Premium - 3 treningi prowadzone live na platformie ZOOM z bieżącą korektą ćwiczących podczas zajęć (**do 15 osób na treningu w jednym momencie**) Poranne rozruchy wysłane w postaci linków do wcześniej nagranych filmików.



Wirtualne wyścigi kolarskie

Uczestnicy posiadający swój lub wypożyczony sprzęt (rower trenażer pomiar mocy) oraz dostęp do platformy Zwift. Po tygodniu oswojenia się ze sprzętem wspólny wirtualny wyścig z nagrodami dla zwycięzców.

WYŚCIG NA RATY – każdy uczestnik ma czas na zapoznanie się z wypożyczonym sprzętem i zrealizowanie określonej trasy w jak najkrótszym czasie.



HEALTHY MOTION



Zespół Healthy Motion to specjaliści z zakresu Fizjoterapii oraz Różnych Form Aktywności Ruchowych związanych z utrzymywaniem kondycji fizycznej jak i psychicznej pracowników.

Proponowane warsztaty on-line to prawdziwy zastrzyk energii i zdrowia



Zdrowy Kręgosłup czas trwania: **30 min**

Forma zajęć mająca na celu utrzymanie zdrowej sylwetki, poprawę kondycji fizycznej, niwelowanie dolegliwości bólowych wynikających z przeciążeń w pracy. Prosta forma ćwiczeń daje szansę każdej osobie na dołączenie do ćwiczeń i czerpania korzyści z ruchu.



Stretching czas trwania: **30 min**

Elementy Stretchingu oraz Jogi, pozwolą na powolne wykonywanie ćwiczeń poprawiających elastyczność naszego ciała. Dużą rolę podczas ćwiczeń odgrywa oddech, który w połączeniu z rozciąganiem daje uczucie zwiększonej energii ale także relaksacji ciała.



HEALTHY MOTION



Joga Twarzy czas trwania: 20 min

Zajęcia podczas których pracujemy z górną częścią naszego ciała. Nauczymy się jak w prosty sposób rozluźnić ramiona, szyję oraz napięte mięśnie twarzy. Podczas zajęć używane będą formy relaksacji, oddechu, automasażu oraz stretchingu.



Webinar- Ergonomia Pracy czas trwania: 60 min

Spotkanie z Fizjoterapeutą, który opowie o prawidłowej postawie podczas wykonywania pracy, oraz formach pomocy jakie można stosować aby nasza praca w warunkach domowych była dla nas optymalna. Podczas wykładu prezentowane są przykłady ćwiczeń, automasażu, pozycji ergonomicznych. Podczas spotkania jest możliwość zadawania pytań, na które prowadzący udzieli odpowiedzi.

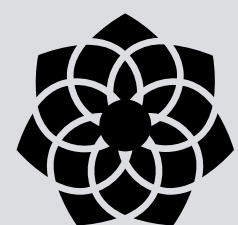


Ilość osób mogąca uczestniczyć w zajęciach jednocześnie: **1-20.**

Zajęcia będą prowadzone przez platformę Zoom, dzięki której z łatwością osoba korzystająca z zajęć będzie miała dostęp Audio oraz Video.



CYKL SZKOLEŃ KIEROWANY DO PAŃ – PIĘKNE PAZNOKCIE



Pani Paznokietka – gabinet pielęgnacji paznokci, w którym możecie poczuć się jak królowe. miejsce z którego nie wychodzi się bez pięknych dłoni, a właścicielka to osoba z pasją, która swoją wiedzę z chęcią przekaże na warsztatach on-line, wcześniej zostaną dostarczone Wam produkty i wszelkie niezbędne akcesoria.

1

Szkolenie z podstaw: (hybryda lub żel) obejmujące zagadnienia z: budowy paznokcia, chorób paznokci, (PDF), omówienie produktów, przygotowanie paznokci, omówienie metody stylizacji, poprawna aplikacja produktu, stylizacja lakierem hybrydowym jeden kolor.

2

Szkolenie z wprowadzeniem szybkich zdobień (babyboomer, aplikacja cyrkonii, pyłki, brokaty, itp.), w tym: prawidłowe usunięcie starej masy z paznokci, przygotowanie płytki do stylizacji, opracowanie paznokci, aplikacja produktu, zdobienia.

3

Szkolenie hybryda + naprawa uszkodzonego paznokcia(jeden kolor/ French) w tym: usunięcie starej masy z paznokci, przygotowanie płytki, omówienie produktów, omówienie metody stylizacji (naprawa, rekonstrukcja), aplikacja produktu, wykończenie stylizacji kolor/French.



CYKL SZKOLEŃ KIEROWANY DO PAŃ – PIĘKNE PAZNOKCIE

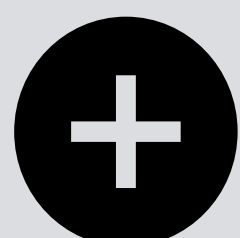


Każde ze szkoleń trwa około **2-3h** (w zależności od tempa pracy grupy i ilości pytań)



Ilość osób mogąca uczestniczyć w zajęciach jednocześnie: **2-8**.

Zajęcia będą prowadzone przez platformę **Zoom**, dzięki której z łatwością osoba korzystająca z zajęć będzie miała dostęp Audio oraz Video.



Dodatkowa możliwość to **szkolenie podstawowe z hybrydy**. Zawierające zagadnienia: prawidłowe usunięcie masy, budowa paznokcia, choroby paznokci, (PDF), omówienie produktów, rodzaje baz, przygotowanie paznokci, naprawa, przedłużenie paznokcia, omówienie metody stylizacji, poprawna aplikacja produktu, stylizacja jeden kolor, szybkie zdobienia (pyłki), stylizacja Babyboomer, aplikacja ozdób.



Szkolenie zawierające powyższe treści trwa **3-5 h** (w zależności od tempa pracy grupy i ilości pytań).



WARSZTATY KOSMETYKI NATURALNEJ



Jakich olejów i ekstraktów najlepiej używać do swojej skóry? Tego wszystkiego dowiesz się z kursu online a wszystkie niezbędne składniki dostarczymy prosto pod Twoje drzwi!

Kurs online zawiera:

- dostęp do filmu na platformie lub live jak krok po kroku stworzyć 3 domowe kosmetyki.
- receptury kosmetyczne, ważne informacje oraz ciekawostki kosmetyczne.
- wszelkie surowce i opakowania kosmetyczne niezbędne dla danego programu warsztatów, które otrzymasz pod wskazany adres.
- wsparcie merytoryczne przed i po warsztatach, materiały PDF

Warsztaty mogą przybrać 2 formy:

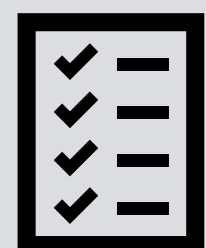
LIVE - tematyka dostosowana indywidualnie do potrzeb uczestników. Wybieracie 3 dowolne kosmetyki, które zrobimy wspólnie podczas spotkania online..

FILM - 2 godzinne nagranie, które możesz obejrzeć kiedy chcesz. Dostęp do filmu otrzymasz, jak tylko odbierzesz paczkę z naszymi materiałami.

PROGRAM I -Naturalna pielęgnacja twarzy

PROGRAM II - Naturalne SPA

PROGRAM III- Naturalna pielęgnacja ciała



Ilość osób mogąca jednocześnie brać udział w warsztatach online: **5 – 10**. Zajęcia będą prowadzone przez **platformę Zoom**, dzięki której z łatwością osoba korzystająca z zajęć będzie miała dostęp Audio oraz Video.



BLIŻEJ SIEBIE & FOREST TRAINING

Tematy spotkań:

1

Energia. (45 minut)

O tym jak zmobilizować się do ruchu i zadbać o ciało w czasie pandemii. M.in. Umiejętność odrywania się od kanapy, automasaż stóp, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup. Co nieco o psychofizjologii stresu i skutecznych technikach relaksacyjnych.

2

Kuchnia Zero Waste (45 minut)

O tym jak wyhodować w domu ananasa, seler naciowy i szczypior. Z czego zrobić super odżywczy koktajl i jak przygotować pesto z liści rzodkiewki.

3

Domowe sposoby na witalność (45 minut)

Jak przygotować piling do ciała z fusów po kawie, dlaczego warto pić napary ziołowe, co na co, i jak wykorzystać roślinne olejki eteryczne, aby poprawić sobie samopoczucie i lepiej spać.

4

Zielono mi (45 minut)

O tym jak zredukować deficyt kontaktu z naturą, jakimi roślinami warto się otaczać i jak zaprosić las do domu. Japońska sztuka kąpieli leśnych oraz fakty o korzystnym wpływie przyrody na ciało i umysł.

BLIŻEJ SIEBIE & FOREST TRAINING

5

Trening uważności (45 minut)

Jak poprawić koncentrację i uspokoić umysł. Proste techniki o natychmiastowym działaniu, które pozwolą naładować baterie w ciągu dnia, odprężyć się i zredukować napięcie.

6

Wydarzenie specjalne (45minut)

W trakcie trwania szkolenia uczestnicy zostaną poproszeni o nagranie i przesłanie krótkiego materiału video, który zmontowany wyemitujemy na platformie podczas ostatniego spotkania podsumowującego.



Ilość osób mogąca jednocześnie brać udział w warsztatach on-line:

2– 20. Zajęcia będą prowadzone przez **platformę Zoom**, dzięki której z łatwością osoba korzystająca z zajęć będzie miała dostęp Audio oraz Video.

Zajęcia można przeprowadzić także w formie webinaru z wybranego zakresu tematycznego (wówczas w warsztatach może wziąć udział do 100 osób jednocześnie)



WARSZTATY KOMPETENCYJNE



To dobry czas na podnoszenie swoich kompetencji. Szkolenia odbywają się na żywo z prowadzącym **indywidualnie lub w niewielkich grupach (2 – 7 osób)**. Podczas ich trwania będą mieć miejsce sesje warsztatowe na dostarczonym zeszycie ćwiczeń. Uczestnicy otrzymają zestaw narzędzi do dalszej samodzielnej pracy, które umożliwią im natychmiastowe wdrożenie nabytych umiejętności w codziennej pracy.



Każdy otrzyma dodatkowo **godzinę mentoringu** z prowadzącym do wykorzystania w ciągu 12 miesięcy od zakończenia szkolenia a także **certyfikat** zawierający informacje na temat zakresu szkolenia, potwierdzający nabyte umiejętności.

Tematyka szkoleń:

- Nowoczesna komunikacja marketingowa (6 godzin)
- Digital marketing (6 godzin)
- Tworzenie skutecznych prezentacji i efektywne prezentowanie (6 godzin)
- Wystąpienia publiczne (6 godzin)
- Design Thinking w biznesie - wstęp (4 godziny)
- Kurs Moderators Design Thinking (14 godzin)
- Wstęp do Service Design - projektowanie usług (6 godzin)
- Wartościowy e-commerce - przygotowanie do e-handlu (12 godzin)



WARSZTATY - AKADEMIA STYLU + DRESS CODE

Makijaż biznesowy

Zakres tematyczny:

- wykonanie makijażu biznesowego neutralnego w warunkach domowych, - komponowanie koloru w makijażu biznesowym,
- dobór kosmetyków i akcesoriów do makijażu biznesowego,
- modelowanie twarzy.

WARIANT 1 - „BASIC“

- przygotowanie i wysłanie materiałów szkoleniowych przed warsztatami (wersja do druku) wraz z listą użytych kosmetyków i akcesoriów i zestawem próbek do pielęgnacji dla każdej z uczestniczek,
- wykonanie pokazu makijażu na modelce,
- live-streaming warsztatów poprzez platformę You Tube z udziałem 4 osób obsługujących (prowadząca, modelka, osoba odpowiedzialna za transmisję i kamery),
- Czas trwania: około 90 minut



WARSZTATY - AKADEMIA STYLU + DRESS CODE

WARIANT 2 - „PRO” - zawiera wszystko co wariant 1 oraz dodatkowo:

- przygotowanie i przesłanie do firmy przed spotkaniem próbek podkładów (3 rodzaje) dla wszystkich Uczestniczek,
- możliwość zadawania pytań – dodatkowa osoba odczytuje najciekawsze pytania w trakcie transmisji i w przerwach warsztatu prowadząca na nie odpowiada,
- - czas trwania – 120-150 minut
- OPCJA DODATKOWA - przesłanie do uczestniczek zestawu pędzli, które będą użyte podczas szkolenia. Wartość zestawu (w zależności od marki) – między 99 zł a 530 zł/osob

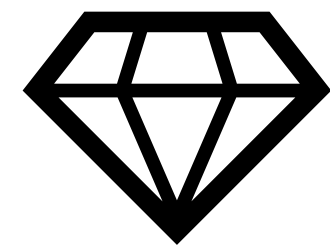
Dress code

Podczas szkolenia z dress codu uczestnicy dowiedzą się nie tylko o tym, czym jest dress code, ale – co ważniejsze – jak wpływa na pozytywne nastawienie, motywację i profesjonalne podejście do pracy. Traktujemy ubranie jak narzędzie – używamy go do komunikowania, wyrażania szacunku lub ignorancji, a nawet manipulowania umysłem odbiorcy.

- Czas trwania: około 120 minut



INWESTYCJA



Szanowni Państwo!

Proponowane formy integracji, szkoleń i warsztatów to odpowiedź na sytuację panującą na Świecie, w dobie grasującego wirusa COVID-19. Gwarantujemy profesjonalne oraz indywidualne podejście do Państwa i każdego uczestnika wybranych form aktywności. Z pośród przygotowanego przez nas katalogu – każdy nawet najbardziej wymagający Klient będzie w stanie wybrać płaszczyznę dzięki której rozwinie siebie, swoje kompetencje – spędzi czas w kreatywny i ciekawy sposób.

Jednocześnie pragniemy podkreślić, że indywidualnie podchodzimy do każdej realizacji. Jeśli, któraś z ofert przypadła Państwu do gustu ale chcielibyście zmodyfikować ją pod siebie – to wspaniale! Chętnie podejmiemy się wyzwania. Za każdą przedstawioną w katalogu propozycją stoi zespół bądź osoba – specjalizująca się w tejże dziedzinie, która chętnie przedstawi wszystkie szczegóły i odpowie na pytania. Mamy nadzieję spełnić Wasze oczekiwania, uzyskać 100% satysfakcji – z taką intencją zapraszamy do kontaktu!



**ZAPRASZAM DO KONTAKTU W CELU
USTALENIA SZCZEGÓŁÓW!**

@: KASIA@EANDA.PL

TEL: 660 704 773 - KASIA

