

Dlaczego Leśny Detoks?

Współczesne środowisko pracy sprzyja przeciążeniu informacyjnemu, presji czasu i chronicznemu stresowi. Życie spędzane przed ekranami obniża koncentrację, motywację i dobrostan psychiczny. Kontakt z naturą działa odwrotnie — reguluje napięcie, wspiera regenerację i przywraca naturalny balans.

Badania naukowe potwierdzają, że już 2 godziny spędzone w środowisku leśnym:

- obniżają poziom stresu, lęku i zmęczenia psychicznego,
- poprawiają nastrój i poczucie relaksu,
- mogą zwiększać aktywność komórek NK (natural killer cells), wspierających odporność organizmu — efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka tygodni po kontakcie z lasem.

Dla kogo jest ten program?

Leśny Detoks to propozycja dla Twojej Firmy:

- zapewnij pracownikom realny odpoczynek i regenerację psychiczną oraz fizyczną,
- wzmocnij relacje i zaufanie w zespole poprzez autentyczną współpracę,
- zbuduj motywację i energię do działania,
- zadbaj o dobrostan pracowników jako element długofalowej strategii,
- realizuj cele ESG lub CSR w praktyczny i wiarygodny sposób,
- ogranicz absencję, rotację i spadki zaangażowania.

Jak wygląda program?

Program łączy aktywności outdoorowe, edukację przyrodniczą i zadania zespołowe — bez presji czasowej i konkurencji.

Praktyczne elementy warsztatów:

- organizacja wspólnego obozowiska (planowanie, podział ról, odpowiedzialność),
- budowa schronień z naturalnych materiałów,
- bezpieczne rozpalenie ognia i praca wokół paleniska,
- wspólne gotowanie w terenie,
- edukacja przyrodnicza i „czytanie lasu”:
 - orientacja w terenie (mapa, kompas, znaki naturalne),
 - rozpoznawanie tropów i śladów zwierząt,
 - podstawy rozpoznawania roślin, ziół i ptaków,
 - obserwacja krajobrazu i zależności w ekosystemach,
- zadania zespołowe oparte na współpracy i komunikacji,
- elementy wyciszenia, uważności i spaceru regeneracyjnego.

Efekty dla zespołu

Dobrze zaprojektowany czas w naturze to nie tylko przerwa, ale realny „reset systemu”:

- obniżony poziom stresu,
- wzmocnione zaufanie i relacje w zespole,
- doświadczenie rzeczywistej współpracy bez presji,
- większe poczucie zaangażowania i sensu,
- nowa energia i motywacja do codziennej pracy,
- rozwój kompetencji organizacyjnych: odpowiedzialności, komunikacji i efektywności zespołowej.

Informacje organizacyjne

- **Czas trwania:** warsztaty jednodniowe (ok. 8 godzin)
- **Liczba uczestników:** grupy kameralne (kilku- lub kilkunastoosobowe)
- **Miejsce:** tereny leśne
- **Instruktorzy:** doświadczeni animatorzy przyrody i bushcraftu
- **Wyposażenie:** zapewniamy cały niezbędny sprzęt i materiały
- **Wyżywienie:** zapewnione
- **Bezpieczeństwo:** przeszkolona kadra, procedury bezpieczeństwa, ubezpieczenie
- **Program:** możliwość dopasowania do celów i potrzeb firmy

Cena

6500 zł / grupa

Kontakt

Zapraszamy do rozmowy i dopasowania programu do potrzeb Państwa zespołu:

E-mail: fundacja@kolonatury.org

Telefon: 881 381 500