

UUSI
TYÖHYVINVOINTIOHJELMA
STRESSINHALLINTAAN
JA UUPUMISEN
ENNALTAEHKÄISYYN

*Mitä jos ei olisi
ongelmia
vaan ainoastaan
erilaisia mahdollisuuksia?*





Mitä jos...

***... paras tapa
varautua jatkuviin muutoksiin
olisi vahvistaa
jokaisen työntekijän
mielenterveyttä?***



Aivot tarvitsevat taukoja!

Useimmat meistä arvostavat aivojaan, mutta ajattelevat, että pysähtyminen tai tauon pitäminen on huono asia tai merkki laiskuudesta.

Mitä jos juuri silloin syntyykin uusi kaivattu inspiraatio?

Kun rentoudut, avautuu mahdollisuus uusiin ideoihin. Yllätä itsesi luovuudellasi ja löydä samalla innostus ja motivaatio!



Mitä on Access Bars?

Access Bars on 45–60 minuutin kosketushoito, joka rentouttaa syvästi kehon ja mielen ja auttaa aivoja palautumaan.

Rentoutuminen mahdollistaa stressin vähenemisen, suorituskyvyn paranemisen, luovuuden sekä rennomman reagoinnin tilanteisiin.

Mitä hoito/sessio sisältää?

Hoidon aikana asiakas rentoutuu tuolissa tai hierontapöydällä ja fasilitaattori koskettaa kevyesti tiettyjä pisteitä pään alueella.

Miten se toimii?

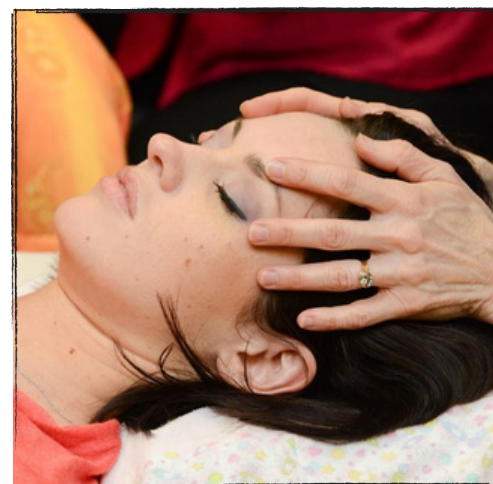
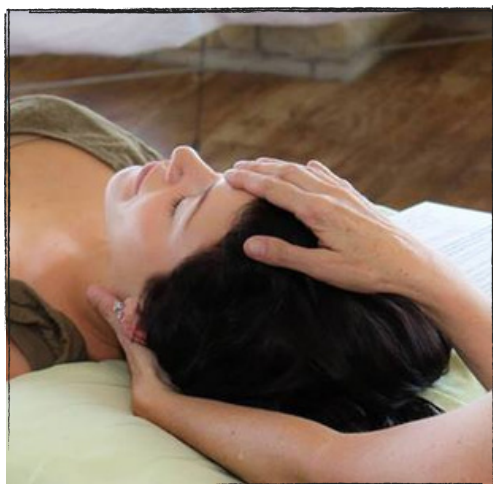
Bars-hoidon aikana useimpien asiakkaiden laukkaava mieli hiljentyy ja keho rentoutuu.

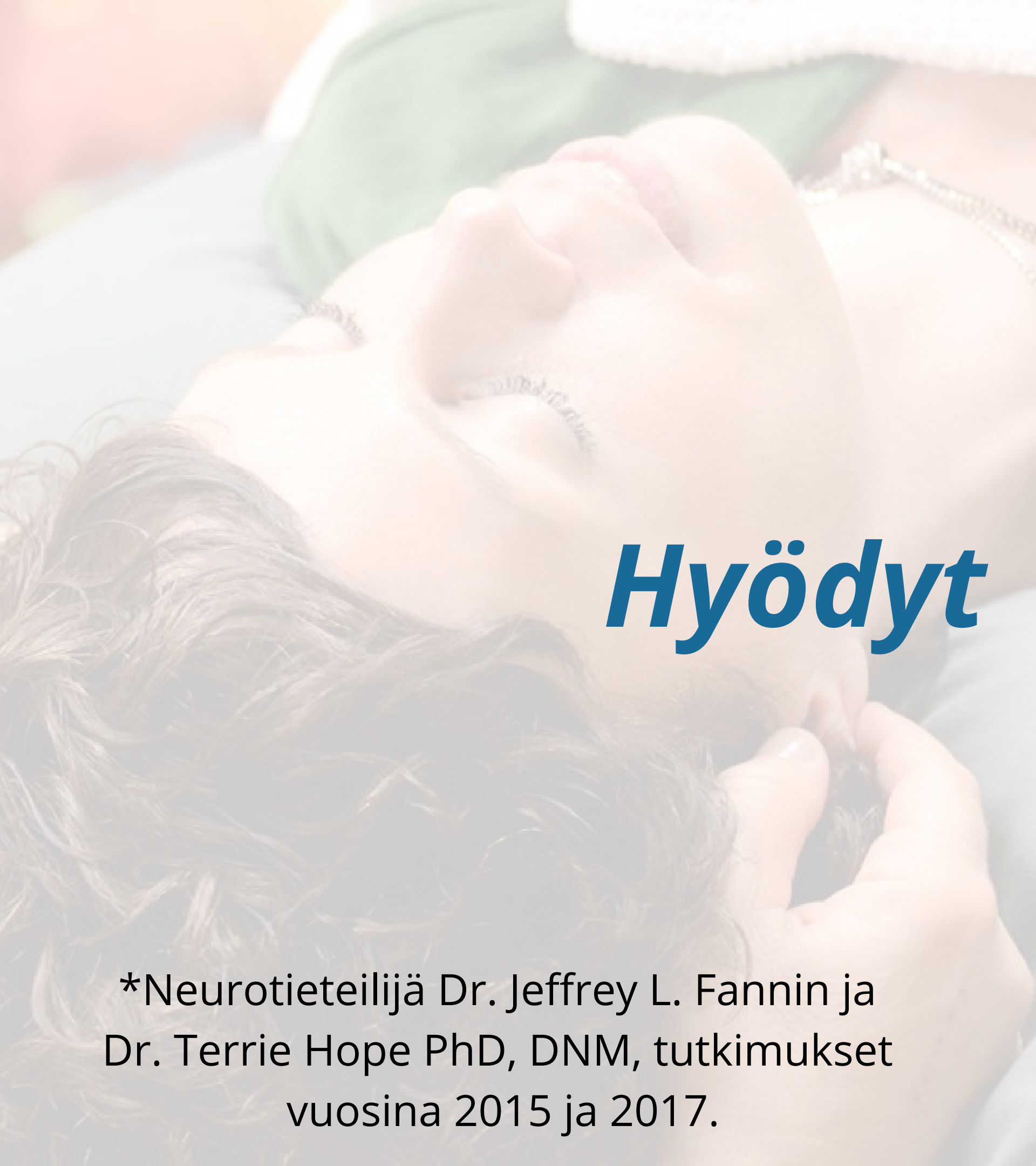
Pään alueen Bars-pisteiden kevyt koskettaminen stimuloi positiivista neurologista reaktiota vastaanottajassa.

Bars-hoito on osoittanut herättävän kehon luontaisen kyvyn parantaa itse itseään sekä helpottavan hyvinvointia edistäviä fysiologisia muutoksia.

Onko nyt aika kokea syvä rentoutumisen ja palautumisen tila?

Rennompi mieli - rennompi keho.





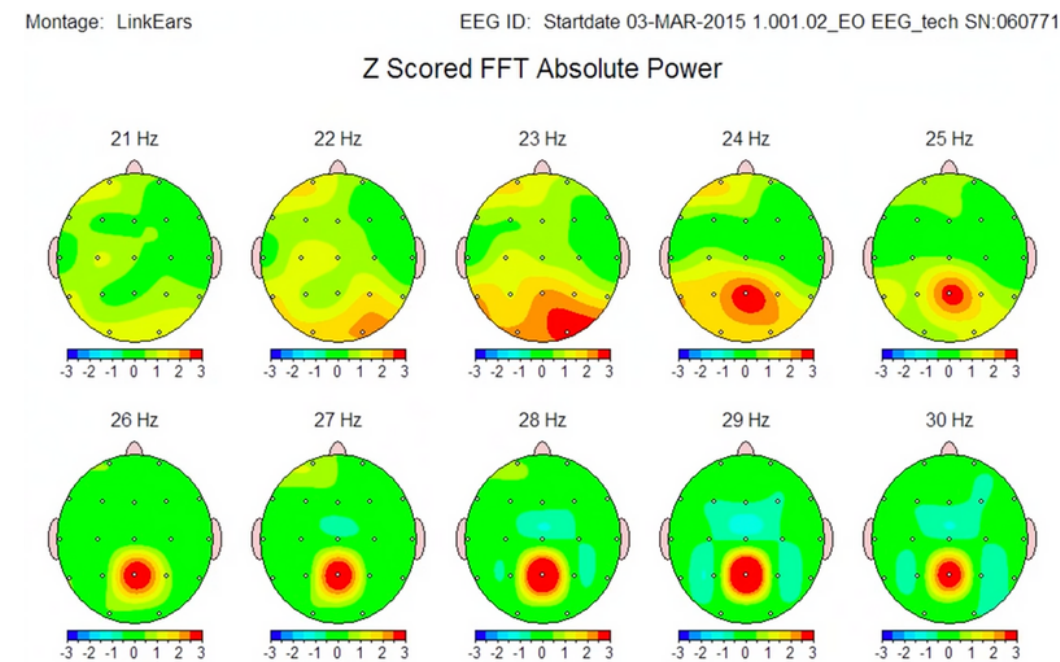
Hyödyt

*Neurotieteilijä Dr. Jeffrey L. Fannin ja Dr. Terrie Hope PhD, DNM, tutkimukset vuosina 2015 ja 2017.

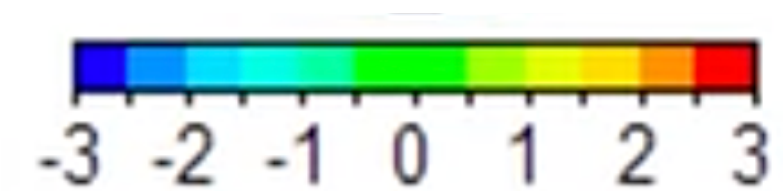
- Selkeämpi **ajattelu** ja stressioireiden lievittyminen
- Lisääntynyt **motivaatio** ja parantunut kommunikointi muiden kanssa
- Syvempi **rentoutuminen** ja positiivisia vaikutuksia migreeniin ja unettomuuteen*
- Parempi **henkinen hyvinvointi**: vähentyneet masennuksen, paniikkikohtausten ja ahdistuksen oireet*
- Vahvempi **luottamus** omaan intuitioon
- Tehokkaampi ongelmien ja konfliktien **ratkaisukyky**

Aivot ennen ja jälkeen Bars session

ENNEN BARS-SESSIOTA



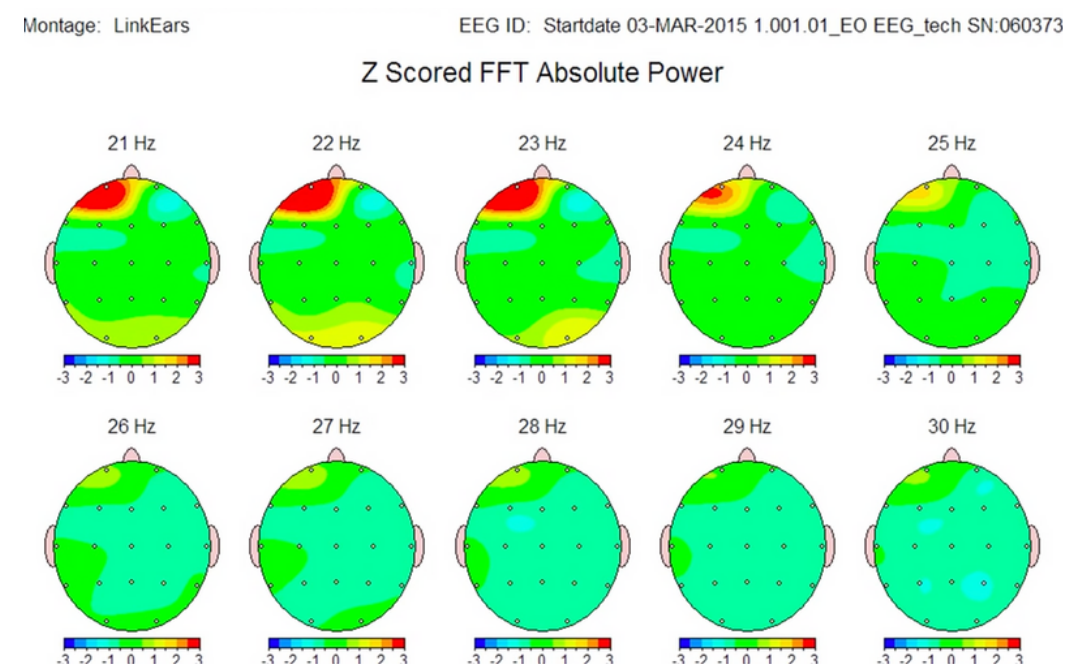
MITTAKAAVA



0 - normaali

Sen ulkopuolella säätelyhäiriöt.

BARS-SESSION JÄLKEEN



65 %:lla tämän tutkimuksen osallistujista oli muutos QEEG-koherenssissaan.

Neurotieteilijä Dr. Jeffrey L. Fannin tutkimus vuonna 2015.

Mitä tiede sanoo?

Stressi heikentää työmuistia ja vaikeuttaa keskittymistä. Tämä voi johtaa virheisiin, myöhästyneisiin määräaikoihin ja yleiseen ylikuormituksen tunteeseen.

Se näkyy myös QEEG-tutkimuksissa säätelyhäiriöinä. Säätelyhäiriöiden vuoksi ajattelu, käyttäytyminen, syke ja hengitys voivat muuttua epäsäännöllisiksi. Henkilö voi tuntea paniikkia tai masennusta tyhjästä, tai tunteet voivat yhtäkkiä räjähtää ja täyttää adrenaliinilla (taistele/pako-reaktio). Vaihtoehtoisesti henkilö tuntee olon turtuneeksi, kömpelöksi, unohtelevaksi tai hajamieliseksi..

Access Bars -hoidon jälkeen (1h -1h30min) aivojen toiminta on palautunut normaaliksi.

Millaisia mahdollisuuksia Access Bars tarjoa?

**Dr. Terrie Hope PhD, DNM, julkaisi tutkimuksen
Journal of Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment -lehdessä
marraskuussa 2017.**

**Tutkimuksen tulokset osoittivat, että yhden
90 minuutin Access Bars® -istunnon jälkeen
depression ja ahdistuksen vakavuus väheni merkittävästi.**

Millaisia tuloksia työhyvinvointiohjelmalla voidaan saavuttaa?



Lisää tuottavuutta ja kannattavuutta.



Vähemmän sairauspoissaolopäiviä ja sairauslomia.



Lisää tyytyväisyyttä ja työniloa työpaikalla.



Lisää psyykkistä joustavuutta, henkistä hyvinvointia ja ajatusten selkeyttä





Access Bars globaalisti

Access Bars on otettu käyttöön
yli 170 maassa ja sen parissa
toimii **yli puoli miljoonaa**
harjoittajaa.

**Access Barsia käytetään tällä hetkellä
ympäri maailmaa yrityksissä, kouluissa ja
jopa vankiloissa lieventämään stressiä ja
epävarmuutta sekä positiivisen asenteen
ja elämänilon ylläpitämisessä.**



Työhyvinvointi- ohjelma

Koska jokainen organisaatio on erilainen, räätälöimme kokonaisuuden vastaamaan organisaation yksilöllisiä tarpeita ja vaatimuksia.



KIITOS