BALANSERAD ARBETSPLATS

WWW.PHILOSOPHYEKERO.COM

Från stress till hållbarhet

I dagens arbetsklimat ställs höga krav på både medarbetare och organisationer.

Stress, högt tempo och splittrad uppmärksamhet påverkar inte bara individens välbefinnande utan även företagets produktivitet och långsiktiga framgång.

Jag erbjuder två (eller faktiskt tre) effektiva metoder som stärker medarbetarnas hälsa, förbättrar arbetsmiljön och skapar en hållbar företagskultur.

Mindfulness & yoga Nidra

Kraniosakral terapi

Mindfulness & Yoga Nidra – Stresshantering och hållbar prestation

En skräddarsydd kurs baserad på MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), ACT (Acceptance and Commitment Therapy), KBT (Kognitiv Beteendeterapi), Gentle Kindness och Yoga Nidra.

Fördelar för ert företag:

✔Minskar stress och främjar återhämtning – stärker fokus och arbetsglädje.
✔Ökar koncentration och beslutsfattande – ger effektivare arbetsprocesser.
✔Stärker kommunikationen i teamet – skapar en trygg och inkluderande arbetsmiljö.
✔Ökar kreativitet och innovation – ger utrymme för nya idéer och lösningar.
✔Skapar en hållbar arbetskultur – där återhämtning och prestation går hand i hand.

Kurserna anpassas efter era behov och kan genomföras som workshops, regelbundna träffar eller digitala sessioner.

WWW.PHILOSOPHYEKERO.COM

Kraniosakral terapi – Djup avslappning och mental återhämtning

Kraniosakral terapi är en mild, men djupverkande behandlingsform som balanserar nervsystemet och hjälper kroppen att släppa på spänningar. Behandlingen kan vara en del av företagets friskvårdsprogram och erbjuder en stark återhämtning för både kropp och sinne.

Fördelar för medarbetarna:

✔Minskar stress och muskelspänningar – förebygger stressrelaterade besvär.
✔Stödjer nervsystemet och mental klarhet – skapar bättre fokus och balans.
✔Främjar sömn och energi – vilket leder till ökad prestation och trivsel.
Behandlingen kan erbjudas som enskilda sessioner på arbetsplatsen eller i min mottagning.

VARFÖR VÄLJA DESSA METODER?

Varför välja dessa metoder?

I en tid där stressrelaterade besvär och utmattning blir allt vanligare, behöver företag hållbara lösningar som stödjer både medarbetarnas välbefinnande och företagets långsiktiga framgång. Genom att integrera mindfulness, Yoga Nidra och kraniosakral terapi i arbetsmiljön skapar ni en kultur där återhämtning, fokus och prestation går hand i hand.

FÖRDELARNA FÖR ER ORGANISATION:

✔Långsiktigt välmående och minskad sjukfrånvaro – genom att ge medarbetarna verktyg för att hantera stress och återhämta sig effektivt.

✔Bättre arbetsklimat och ökat engagemang – när medarbetarna känner sig balanserade och mentalt närvarande skapas en positiv och trygg arbetsmiljö.

✔En modern och hållbar arbetsplats – där välmående prioriteras och arbetsgivaren investerar i medarbetarnas utveckling och hälsa.

✔Smidig och kontorsvänlig lösning – Till skillnad från företagsmassage kräver dessa metoder ingen avklädning och ingen olja, vilket gör dem mer praktiska i en kontorsmiljö. Medarbetarna kan enkelt delta i en session och direkt återgå till sina arbetsuppgifter utan att behöva tänka på klädbyte eller hygienaspekter.

✔Vetenskapligt förankrade insikter – Jag använder mig av professionella psykologiska tester inom mindfulness, stress och resiliens för att ge en mer mätbar och individanpassad upplevelse. Dessa tester hjälper både medarbetare och ledning att förstå nuläget, identifiera stressfaktorer och skapa strategier för långsiktig hållbarhet.

✔Flexibla genomförandealternativ – oavsett om ni föredrar workshops, individuella behandlingar, regelbundna träffar eller digitala sessioner, så kan upplägget anpassas efter era behov.

VILL NI VETA MER OM HUR DESSA TJÄNSTER KAN IMPLEMENTERAS I ER VERKSAMHET?

Kontakta mig för ett boka ett möte, där vi tillsammans utforskar hur ni kan skapa en mer hälsosam och hållbar arbetsplats!

Ewa Domagala

philosophy_ekero@hotmail.com
Mobil: 0703535931
www.philosophyekero.com

OM MIG

Jag heter Ewa Domagała, skaparen och terapeuten bakom Philosophy Body & Soul.

Min väg har alltid handlat om att förstå relationer – mellan människor, mellan kropp och sinne, mellan kultur och individ. Det är i dessa sammanhang jag har funnit mening och riktning, både i mitt yrkesliv och min personliga resa.

Från mina universitetsstudier inom pedagogik, kulturvetenskap och interkulturell dialog till vidareutbildningar i kulturell antropologi, sociologi, socialpsykologi och relationscoaching, har jag fördjupat mig i hur vi samspelar, formas och utvecklas. Genom åren har jag också utforskat olika discipliner som yoga, meditation, body work, psykologi och kroppsbaserade terapier – verktyg som alla syftar till att skapa en djupare medvetenhet och balans.

Min karriär har varit mångfacetterad, från kommunikation och coaching till akademisk forskning, men en avgörande vändpunkt kom när jag själv drabbades av utbrändhet. Den erfarenheten fick mig att omvärdera mitt arbete och fördjupa mig i mindfulness, Yoga Nidra och kraniosakral terapi – metoder som hjälper människor att återansluta till sin kropp, sitt inre lugn och sin naturliga energi.

Jag skapade Philosophy Body & Soul med en tydlig vision:
✔ Att erbjuda en plats för djup återhämtning och självutforskande.
✔ Att hjälpa människor att stärka kopplingen mellan kropp, sinne och livet.
✔Att skapa ett tryggt utrymme där du får vara just dig – utan press.

Vi lever i en tid där vi behöver mer närvaro och autentisk kontakt – både med oss själva och vår omgivning. Mitt arbete handlar om att öppna upp den möjligheten, att skapa en plats där ditt välbefinnande står i centrum och där du får möjlighet att växa, utvecklas och finna balans.

WWW.PHILOSOPHYEKERO.COM