

TRAJNIM HOLISTIK

“MIREQENIA E FEMRAVE NE KARRIERE”



*Adja Angjeli, MBA
Certified Wellness and Life Coach
Mob: +355692941077
email: angjeliadja@gmail.com
website: www.adjaangjeli.com*





Profili i trajnerit

Adja Angjeli, MBA



Certifikuar nga Institute shume prestigjoze ne fushen e Coaching dhe Holistic Wellness, sic eshte **Institute for Integrative Nutrition** dhe **Noble Manhattan Ltd**, Adja prej dy vitesh, ka trajnuar me sukses mbi 500 femra duke kombinuar njohuritë e shkencës se mireqenies holistike me teknikat e coaching, për të ofruar suport dhe njohuri mbi rruget e duhura qe cojne drejt nje stili jetese te shendetshem.

Pas nje eksperience 15 vjecare ne Menaxhim ne nje nga bankat me te rendesishme ne vend, Adja tashme kombinon eksperiencen e korporates me ate te trajnimeve te mireqenies duke ofruar trajnime korporative ne grup per fuqizimin personal dhe profesional me ane te teknikave te Mireqenies Holistike.



MJALT
DHE
HENE

Benefitet e Trajnimit

Rritje produktiviteti



Punonjësit e shëndetshëm janë më të fokusuar, të angazhuar dhe më të motivuar, duke çuar në rritjen e produktivitetit dhe efikasitetit në vendin e punës.

Rritje angazhimi ne pune

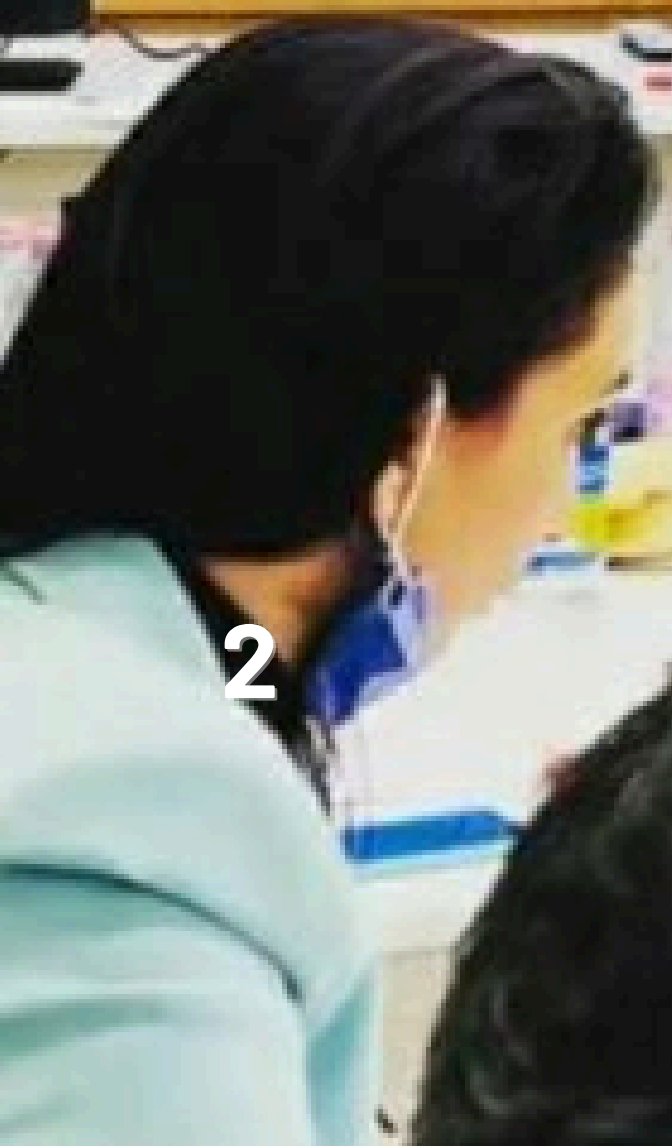
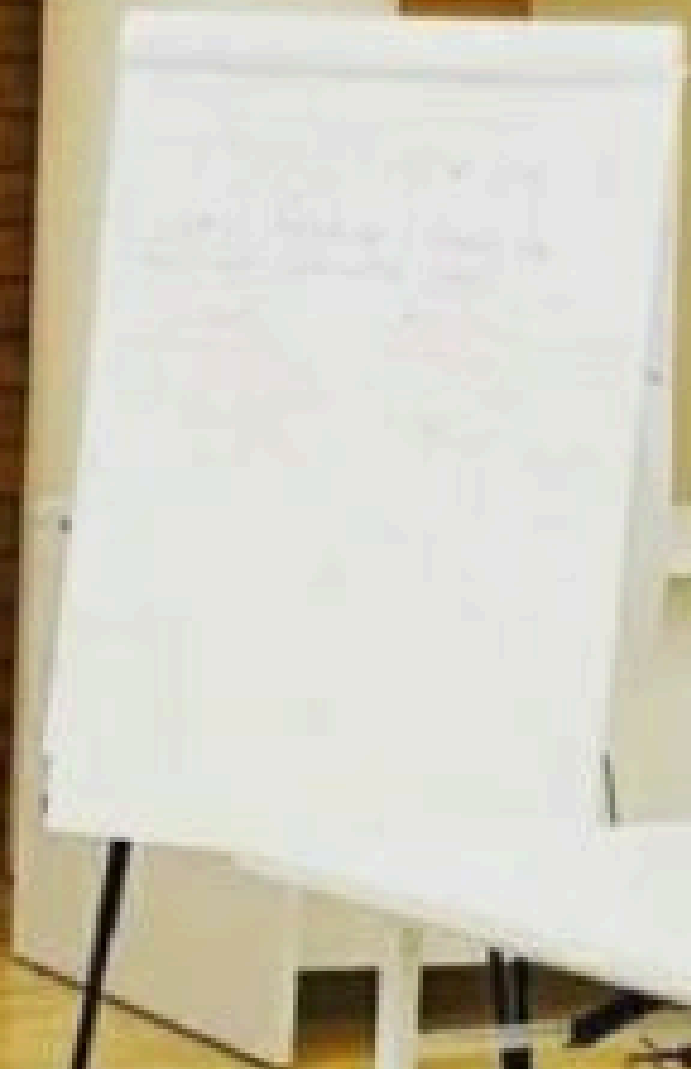
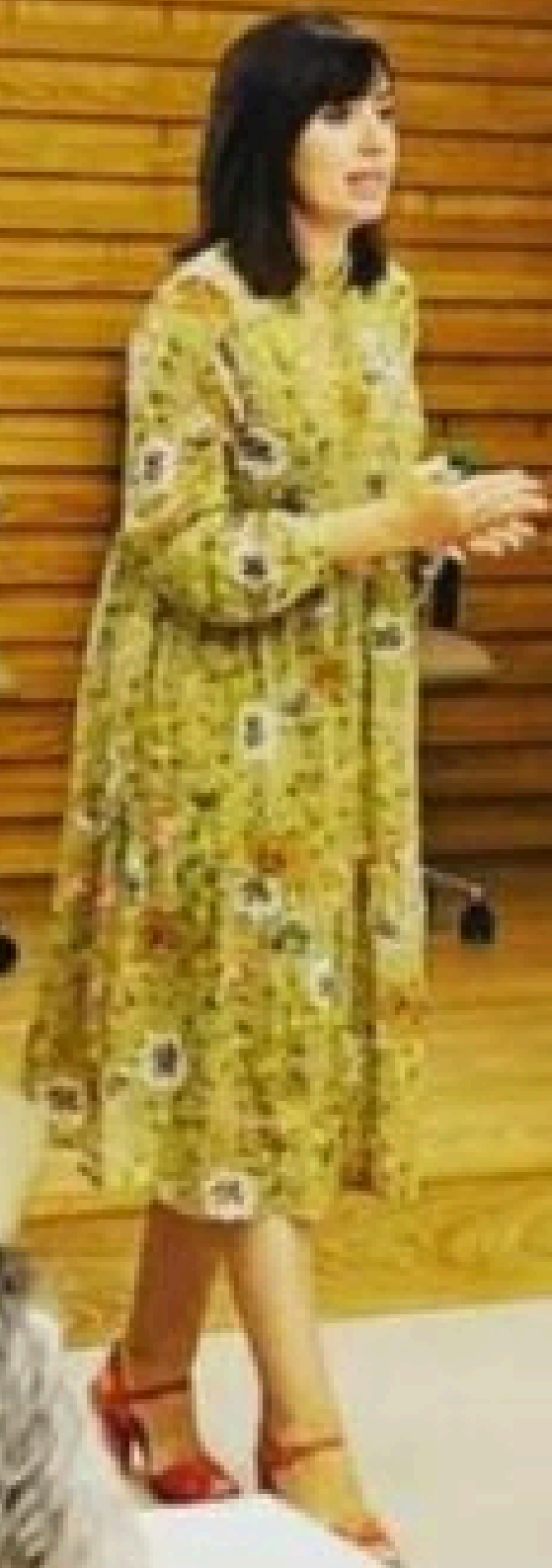
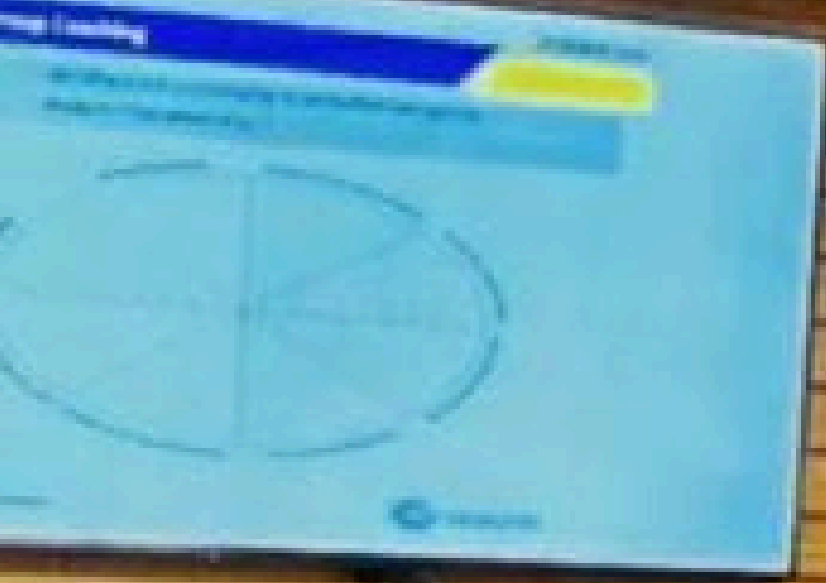


Programet e mirëqenies promovojnë mirëqenien fizike dhe mendore, duke çuar në më pak ditë sëmundjeje dhe në uljen e përqindjeve të mungesave ne pune

Ulje te nivelit te stresit



Seancat e trajnimit qe inkorporojne praktika qe i bejne qe punonjësit te dine te menaxhojne stresin në mënyrë efektive. Sipas nje studimi nga Mayo clinic, 100 punonjes me moshe mesatare 42 vjec, te cilet ju nenshtruan trajnimeve te mireqenies per 3 muaj, treguan reduktim te rendesishem te stresit, ankthit, depresionit.



2

Programi i Trajnimit

Dita1 : Mireqenia holistike, Nutricion dhe Face Yoga (5h)

1. Hyrje ne Mireqenien Holistike (1 ore 30 min)

- Lidhja qe ekziston midis Trurit - Trupit -Shpirtit
- Si te njohesh sinjalet e stresit qe jep trupi perpara se te jete

vone

- Test mbi Nivelin e Mireqenies dhe Produktivitetit
- Pse shton peshe dhe si mund te kujdesesh per te
- Si te kujdesesh per shendetin tend si grua?(vazhdon ditën e dyte)

2. Nutricion(1h 30 min)

- Rendesia e nje regjimi ushqimor te balancuar
- Si te kompozojme pjaten gjate vakteve te dites?
- E ngrena emocionale dhe e ngrena intuitive
- Ushtrime dhe Diskutim interaktiv

2.Face Yoga (1 ore 30 min)

-Benefitet e Face Yoga

Praktike 45 min

Dita2 : Kujdesi ndaj vetes si grua dhe reduktimi i stresit(5H)

1. Sekreti i femrave per te qendruar ne forme (2ore 30 min)

Permbledhje dhe Pyetje nga Dita 1

- Si te kujdesesh per shendetin tend si grua?(vazhdim)
- Problemet shendetesore te grave dhe menaxhimi i tyre pas moshes 30vjec
- Energjia femerore
- Agjerimi ciklik
- Aktiviteti fizik dhe rendesia e tij. Rekomandime per aktivitete te pershtatshme per grate

2. Teknikat e Menaxhimit te Stresit (2 ore)

- Kuptojme cfare eshte stresi dhe efektet e tij ne trupin tone
- !0 minuta Meditim
- 5 min Tapping ushtrim
- Teknika e mbajtjes se ditarit
- Vizualizimi: Ndertimi i VIsual Board



TIPOLOGJITE E PROGRAMEVE TE TRAJNIMIT



1

PAKETA 1

Trajnim 2 ditor
ne grup me
10 -15 persona

2

PAKETA 2

- Trajnim 2 ditor
ne grup me
10 -15 persona
- Trajnim follow up
pas 1 muaji
-

3

PAKETA 3

Paketa 2 +
Hartim dhe
implementim i
Strategjise se
Mireqenies se
Kompanise

CFARE THONE KLIENTET

ALEKSANDRA KASMI, *Executive Coach*

"Pjesemarrja ne trajnimet e mireqenies holistike me Adjan ishte nje eksperience shume e vecante dhe utilitare per mua dhe stafin tim"



RENATO CIVILI

CEO, Digital Academy Albania

"Ne bashkepunimet e mia me Adja-n, kam vene re gjithmone qe trajnimet e saj karakterizohen nga vecanesia, energjia dhe prakticiteti"



SOFIKA NAZAJ

Keshilltare CEO, Credins Bank

"Kam marre pjese ne shume trajnime gjate karrieres time por trajnimin e Adja-s e mbaj mend si nje nder me te vecantet dhe me energji pozitive"



AURORA DE ANGELIS

Hipnoterapise QHHT

"Energjia e trajnimeve te Adja-s eshte mbreselenese sepse kombinon ne perfeksion njohurite teorike mbi nutricionin dhe shkencen holistike me ushtrime, qe e mbajne audienccen e angazhuar"

