

EVERFUN

Karaoke RESET™



BURNOUT NE
PROLAZI SAM.

SAMO SE ODGAĐA.



Zašto je Vašim zaposlenicima potreban ovaj reset?

Prestanite čekati da stres nestane sam od sebe. Vrijeme je da kroz jedinstven i zabavan program smanjite strah od javnog nastupa te svom timu vratite energiju, lakoću i bolju međusobnu povezanost.

Uz stručno vodstvo, KARAOKE RESET™ pomaže u prevenciji burnouta kroz glazbu, opuštanje i vođene grupne aktivnosti. Cilj programa je smanjiti napetost, osnažiti zaposlenike i stvoriti ugodniju atmosferu u svakodnevnom radu.

Školovani stručnjaci:

Naši mentori **Maja Bajamić, Danko Ažić, Magdalena Martinčić i Katarina Vukadin** iskusni su i školovani scenski profesionalci koji vaš tim vode kroz proces opuštanja i osobnog razvoja.

Kroz vođeni program pjevanja i ciljane vježbe pomoći će vam u smanjenju treme, jačanju sigurnosti u vlastiti nastup te usvajanju anti-stres tehnika primjenjivih u svakodnevnom poslovnom okruženju.

EVERFUN



Voditelj: Danko Ažić

EVERFUNBIZ

EVERFUN



Voditeljica: Maja Bajamić

EVERFUNBIZ

EVERFUN



Voditeljica: Katarina Vukadin

EVERFUNBIZ

EVERFUN



Voditeljica: Magdalena Martinčić

EVERFUNBIZ

Program za regulaciju stresa i prevenciju **BURNOUTA** kroz vođeno pjevanje.



NAŠA VIZIJA

KARAOKE RESET™ wellbeing program kombinira glas, disanje i vođeno pjevanje kao alat za smanjenje stresa, regulaciju živčanog sustava i povećanje energije zaposlenika.

Ne radi se o klasičnim karaokama ni standardnom team buildingu, već o strukturiranom programu koji kroz glazbu i grupnu dinamiku potiče opuštanje, emocionalno rasterećenje, povezivanje tima i smanjenje straha od javnog nastupa.

01

Smanjenje
stresa

02

Povećane
energije

03

Jačanje
povezanosti

Ljudi ne izgaraju od posla nego od stresa koji ne znaju pravilno otpustiti.



Problem koji KARAOKE RESET™ rješava:

- povećani rizik od burnouta
- slabija timska povezanost
- strah od javnog nastupa
- kronični stres i pad energije zaposlenika
- smanjenje koncentracije i produktivnost

Vrijednost za Vašu tvrtku:

- visok *engagement* zaposlenika
- minimalan operativni utjecaj
- diferencijacija u *employer branding*u
- podrška *wellbeing* i *retention* inicijativama

Ključni mehanizmi:

- smanjenje razine kortizola
- regulacija disanja i srčanog ritma
- aktivacija vagus živca - prelazak u stanje oporavka
- povećanje oksitocina (povezanost i sigurnost).

Rezultat je brza promjena stanja - iz napetosti u stabilnost i fokus.

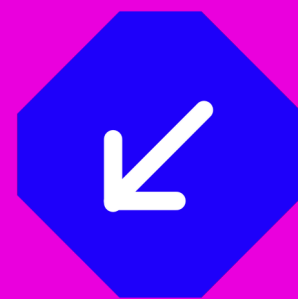
Očekivani kratkoročni učinci:

- smanjenje stresa
- povećanje energije i mentalne jasnoće

Očekivani srednjeročni učinci:

- veća otpornost na stres
- bolja timska dinamika
- veći angažman zaposlenika

Program KARAOKE RESET™
namjenjem je tvrtkama koje
aktivno brinu o mentalnom
zdravlju zaposlenika.



EVERFUN

KARAOKE RESET™ pjevanjem protiv burnouta



U sklopu programa **KARAOKE RESET™** osiguran je lagani brunch-palačinke, tost, kroasani, peciva, voće, sokovi, likeri i funkcionalni čajevi kao podrška regeneraciji i opuštanju tijela.



Osigurajte svoje mjesto na vrijeme!