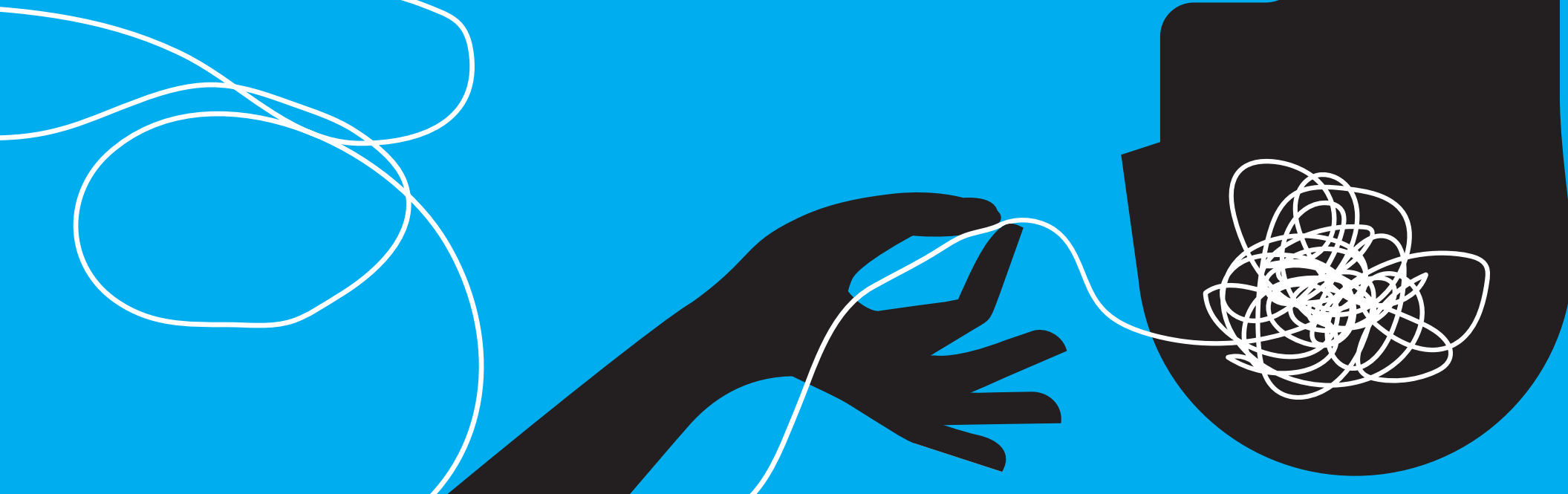




ПРОГРАМАТА ЗА ТРАНСФОРМАЦИЯ

ЖИВОТ С ОСЪЗНАВАНЕ – КЛЮЧ КЪМ ЗДРАВЕТО, УСПЕХА И БЛАГОДЕНСТВИЕТО



# КАКВО КАЗВА СТАТИСТИКАТА ДНЕС

13%

от световното население страда от някакъв вид психично заболяване

48%

от поколението Z са стресирани през повечето време или през цялото време

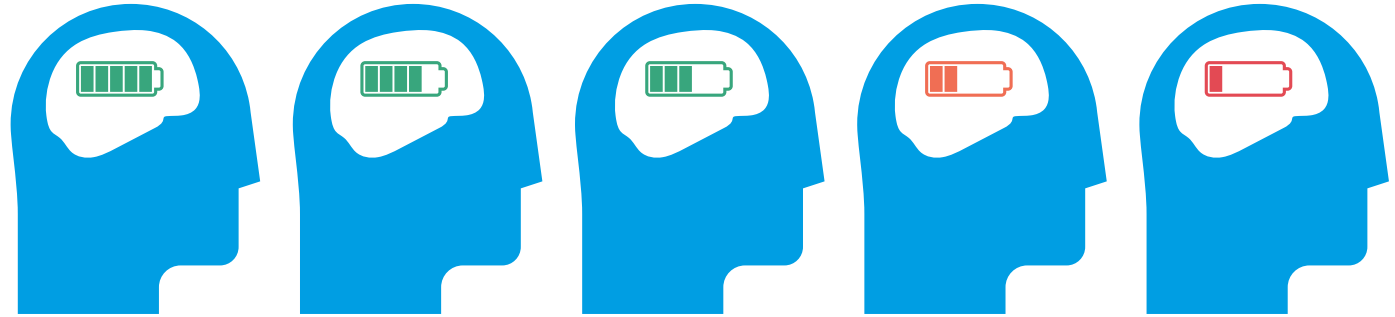
The Global Business Collaboration for Better Workplaces Mental Health

12B

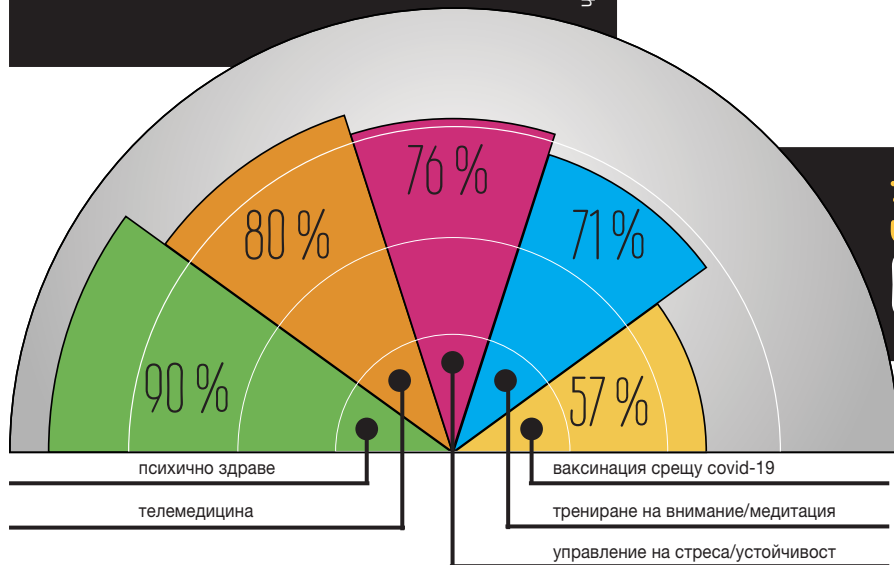
работни дни се губят всяка година само заради депресия и тревожност

\$2,5T

всяка година световната икономика губи от лошо психично здраве



Employee Burnout: Causes and Cures / Gallup 2022



33%  
СТРЕС

33%  
ГНЯВ

29%  
ДЕПРЕСИЯ

27%  
ПРЕГАРЯНЕ

ПРЕОБЛАДАВАЩИ УСЕЩАНИЯ В ПОСЛЕДНИТЕ ДВЕ ГОДИНИ

Gartner: Wellbeing employee survey

90% от работодателите съобщават за увеличаване на инвестициите си в програми за психично здраве, 76% увеличават инвестициите в програми за управление на стреса и устойчивост, а 71% увеличават инвестициите в програми за трениране на внимание и медитация." / Wellable Labs, Employee Wellness Industry Trends Report, 2022



**INTEL** >>> стартирана е 10-седмична програма за осъзнаване, която се провежда всеки петък сутрин в продължение на 90 минути със седмична тема, няколко медитации, арт терапия и групов дейност.

**SAP** >>> повече от 10 000 служители на SAP са завършили двудневно обучение за внимателност и повече от 8 000 служители са в списъка на чакащите.

# ИСТОРИЯ НА УСПЕХА

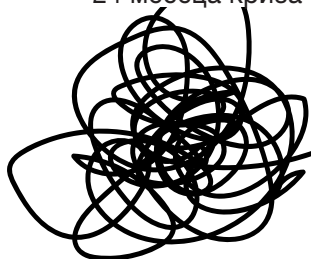


ONE DAY TO BE

НЕ Е ШАБЛОН.

СЪЗДАДЕНА Е С ВНИМАНИЕ КЪМ ЧОВЕКА  
И МНОГО ОПИТ. ПРОГРАМАТА Е УНИКАЛНА  
МЕТОДИКА ДА ИЗРАЗИШ СЕБЕ СИ.

24 месеца криза



20 месеца от старта

20



При всички се получи някакво осъзнаване. Вярвам, че всеки си е взел това, за което е дошъл. / Костадин Костадинов / SAP България

508

часа сесии

30%

завръщащи се участници

35%

корпоративни клиенти

DEVIN / 2 групи  
SAP BULGARIA  
VD DENT  
D-R DENKOVA  
DERMATOLOGY  
DM BULGARIA  
VERTO

798

участника



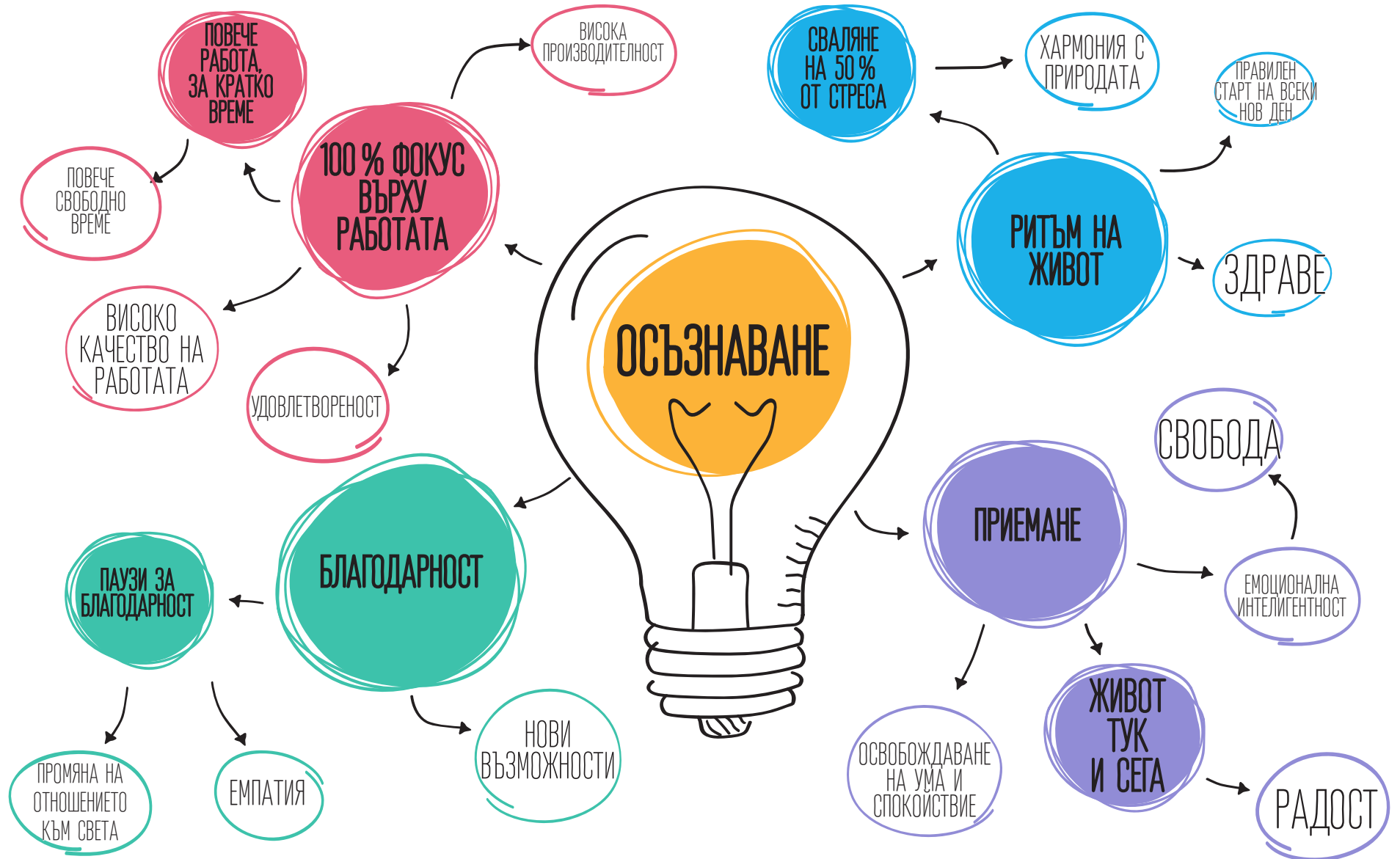
“Всички от екипа ми споделиха, че да много доволни и щастливи, след участието си в това приключение. Всеки от тях по различен начин беше докоснат и впечатлен. Ако можем да говорим за промяна, то тя е в това, че станаха по-емпатични и толерантни един към друг. А в личностен план мисля, че всеки се е променил поне мъничко. / д-р Джонева, VD DENT



“Аз избрах този нестандартен ден да бъде с екипа си и мисля, че е по-полезен за всички. Много ми се иска тези осем часа да са посели едно мъничко семенце, от което да израсне красивото цвете на самоосъзнаването. Тогава и отговорностите, и работата, и задълженията ще бъдат не тежък товар, а любов към цялото и всеки ще дава собствения си принос.” / д-р Денкова, D-r Denkova Dermatology

# КАКВО Е ОСЪЗНАВАНЕ?

ВНИМАТЕЛНОСТТА Е ОСЪЗНАВАНЕ..ТОВА Е ФОКУСИРАНЕ ВЪРХУ НАСТОЯЩЕТО И ПОСТИГАНЕ НА СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕНОСТ. В НАТОВАРЕНИТЕ РАБОТНИ ДНИ ВНИМАНИЕТО ПОМАГА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СТРЕСА И ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО И МЕНТАЛНО ЗДРАВЕ.



# КАКВО ДАВА ПРОГРАМАТА



## ЗА МЕН

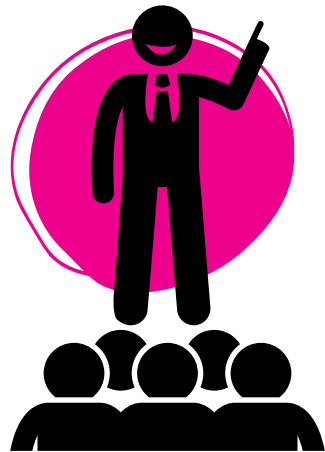
**ДА ПОЗНАВАМ И ИЗРАЗЯВАМ** емоциите си по време на стрес и предизвикателства

**ДА СПРА,** да подреда приоритетите си и да подобря представянето си в настоящата си роля

**ПО-ДОБРА КОНЦЕНТРАЦИЯ,** по-добри решения и преборване със страховете

**ДА НАМЕРЯ БАЛАНСА,** да прогоня съмненията и ненужната самокритика

**ДА ОСВОБОДЯ ВРЕМЕ САМО ЗА МЕН**



## ЗА ЛЮБИМИТЕ ХОРА

**ДА БЪДА ЗДРАВ И ЖИЗНЕН,** за да осъзнавам и споделям моментите

**ДА ИМАМ ВРЕМЕ** за споделяне на обич

**ДА БЪДА ПЪЛЕН С ЕНЕРГИЯ,** която другите разпознават и подкрепят



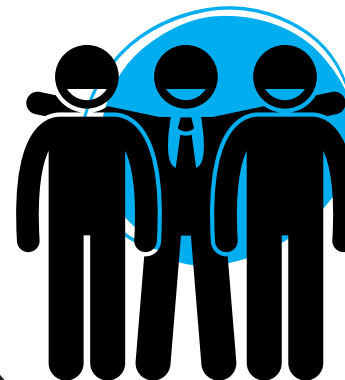
## ЗА ЕКИПА

**ДА БЛАГОДАРЯ** по-често дори и за малките неща

**ДА ИМАМ ПОВЕЧЕ** толеранс да поискам и да чуя обратната връзка

**ДА ОКУРАЖАВАМ ПОВЕЧЕ СВОБОДА** и нейното практикуване

**ДА ПЛАНИРАМЕ ПО-ДОБРЕ** без да гасим пожари, за да имаме повече време за самоозъзнаване

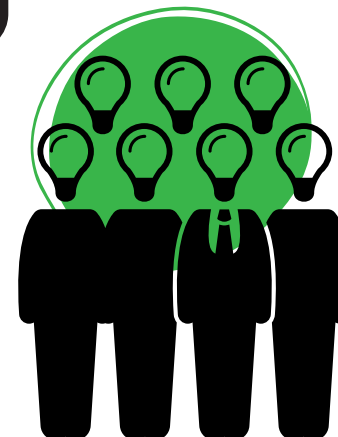


## ЗА КОМПАНИЯТА

**ДА БЪДА ВДЪХНОВЯВАЩ ЛИДЕР,** на който хората се доверяват

**ДА СЪМ ПРИМЕР** за здрав дух в здраво тяло

**ДА ДАМ ЯСНИ ПОСЛАНИЯ** за надеждност, спокойствие и сигурност



# ОПИСАНИЕ НА ЕДИН



**8 СЪПКИ - КОМБИНАЦИЯ МЕЖДУ ИНДИВИДУАЛНИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ, СЛУЧЕНИ В ЕКИПНА СРЕДА**

1 МЪЛЧАНИЕ И ИЗОЛАЦИЯ

2 МЕДИТАЦИЯ И ОСЪЗНАВАНЕ

3 СПЕЦИАЛНА ЙОГА

4 ЛИЧНА КРЕАТИВНОСТ И ПОТЕНЦИАЛ

5 ДВИЖЕНИЕ И ЖИВОТ

6 ЧИСТА ХРАНА И ЧИСТА ВОДА

7 СВЪРЗВАНЕ СЪС СЕБЕ СИ

8 СРЕЩА С ДЪЛБОКОТО ВРЕМЕ

## КАКВО ЩЕ ПОЛУЧА В ТОЗИ ДЕН:

- СРЕЩА С ВЪЛНУВАЩ ЛИДЕР
- ЕДИН РАБОТЕН ДЕН, БЕЗ ДА НАПУСКАМ ГРАДА, В КОЙТО РАБОТЯ
- 8 ЧАСА СЪС СЕБЕ СИ, БЕЗ E-MAILS, VIDEO-CALLS, СПЕШНИ ОБАЖДЕНИЯ
- ОСВОБОЖДАВАМ ВРЕМЕ ЗА ЕКИПА ДА РЕШАВА И ДЕЙСТВА САМ
- ПЕРСОНАЛИЗИРАН ДНЕВНИК 8FOR8
- ТИШЪРТ И ЧАНТА С ЛОГО 8FOR8
- ЗДРАВΟΣЛОВЕН ОБЯД







## АЗ СЪМ БИЛЯНА САВОВА

идеолог и визионер на програмите [Plan to Be](#) и [8for8](#), един от създателите и креативен директор на [Plan to Be Generator](#), създал и водещ на интернет предаването [АЗ СЪМ с Биляна Савова](#), съсобственик на онлайн платформата [MyPlanToBe.com](#); дългогодишен арт директор на списание **EVA**, основател на фондация [МС – Мога Сам](#). Носител на наградите “Жена на годината, категория общество / 2016”, “Будител на 2018”, “Вдъхновител / 2018”

Лектор в семинарите **TEDxVitosha**, “Свободата да бъдеш”, форум “Дълголетие”, както и в редица корпоративни мотивационни събития на **UniCredit Bulbank**, **Ernst & Young България**, **Bosch България**, “She is the One” / [Dir.bg](#), “See It Be It” / [NobleGraphics](#), “Трансформация” / [OM Yoga & Generator](#) и др. Всяка година, под шапката на фондация **МС – Мога Сам**, организираме летни семинари на различни теми свързани със здравето. С огромна отговорност и удовлетворение отбелязвам, че много хора ме следват и повечето от тях отбелязват сериозни промени и успехи в стремежа си към пълноценно здраве и щастлив живот.

## КАКВО МОГА?

- Да мотивирам хората, да им дам протегнатата ръка и посока за промяна
- Да организирам един уникален, вълнуващ и смислен ден за вас и вашия екип
- Да направя серия от ритмични и кратки (60/90 мин) сесии, които да се случват в поредност от няколко седмици, по едно и също време. Възможна е и онлайн форма.
- Да направя мотивационна среща със служителите / виртуална или на живо
- Да организирам специален [8for8TEEN](#) ден, който да е насочен към децата на служителите
- Заедно с екипа ми да създадем стая за медитация във вашия офис, в която служителите ви да могат да си почиват и да медитират със специално създадени аудио музикални теми и водени практики с различни теми.
- Да ви разкажа за дейността на фондацията ми и да ви дам идеи за възможности да бъдете в подкрепа на хората, на които помагаме.

## КОНТАКТ

[bilyana@plantobe.net](mailto:bilyana@plantobe.net) / [www.plantobe.net](http://www.plantobe.net)



БЛАГОДАРЯ ВИ! ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ И ЗАПОЗНАВАНЕ С ОСТАНАЛИТЕ ДЕЙНОСТИ НАТИСНЕТЕ ВЪРХУ ЛОГАТА

