

PLANTOBE GENERATOR

# ЖИВОТ С ОСЪЗНАВАНЕ

КЛЮЧ КЪМ УСПЕХА И БЛАГОДЕНСТВИЕТО



[WWW.PLANTOBE.NET](http://WWW.PLANTOBE.NET)



# ПРОГРАМИТЕ НА PLAN TO BE GENERATOR

НЕ СА ШАБЛОН.

ТЕ СА ПРОДУКТ НА ОСЪЗНАТО  
ДИЗАЙН МИСЛЕНЕ –

С ВНИМАНИЕ КЪМ ЧОВЕКА  
И МНОГО ОПИТ.

ТЕ СА УНИКАЛНА МЕТОДИКА  
ДА ИЗРАЗИШ СЕБЕ СИ.

24 месеца криза

24  
месеца работа

1326  
часа сесии

40 %  
завръщащи се  
участници

35%  
корпоративни  
клиенти

1400  
участника общо през  
трите програми за 24 м



РАВНОСМЕТКАТА ЗА ДВЕ ГОДИНИ



PLAN TO BE  
ПЛАН ДА БЪДА

ONE DAY TO BE  
**8for8**



НИКОГА В ЧОВЕШКАТА ИСТОРИЯ НЕ Е ИМАЛО ТОЛКОВА МНОГО ХОРА,  
КОИТО ЖИВЕЯТ С МЕНТАЛНИ ПРОБЛЕМИ, СЪС ЗАТЛЪСТЯВАНЕ, С НАРКОМАНИИ,  
АЛКОХОЛИЗЪМ, ЗАДЛЪЖНЯЛОСТ, ЗАВИСИМОСТ ОТ ЛЕКАРСТВА...

ЗАЩО?

ЗАЩО ИМАМЕ ТОЛКОВА ТРУДНОСТИ, КОЛКОТО НИКОГА ДО СЕГА?

ЗАЩОТО НЕ ГОВОРИМ ЗА НЕЩАТА, КОИТО НИ ПРЕЧАТ

ЗАЩОТО НЕ СМЕ ПОДГОТВЕНИ ДА СЕ ИЗПРАВИМ  
СРЕЩУ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТА И ДА СЕ СЪХРАНИМ

ЗАЩОТО НЕ СМЕ ГОТОВИ ДА УПРАВЛЯВАМЕ САМИ СЕБЕ СИ

ЗАЩОТО НЕ ОТКРИВАМЕ ИЛИ ГУБИМ СМИСЪЛА СИ

# 50%

ОТ ВРЕМЕТО НИЕ НЕ ПРИСЪСТВАМЕ В ЖИВОТИТЕ СИ

ПСИХИЧЕСКОТО ПЪТУВАНЕ ВЪВ ВРЕМЕТО

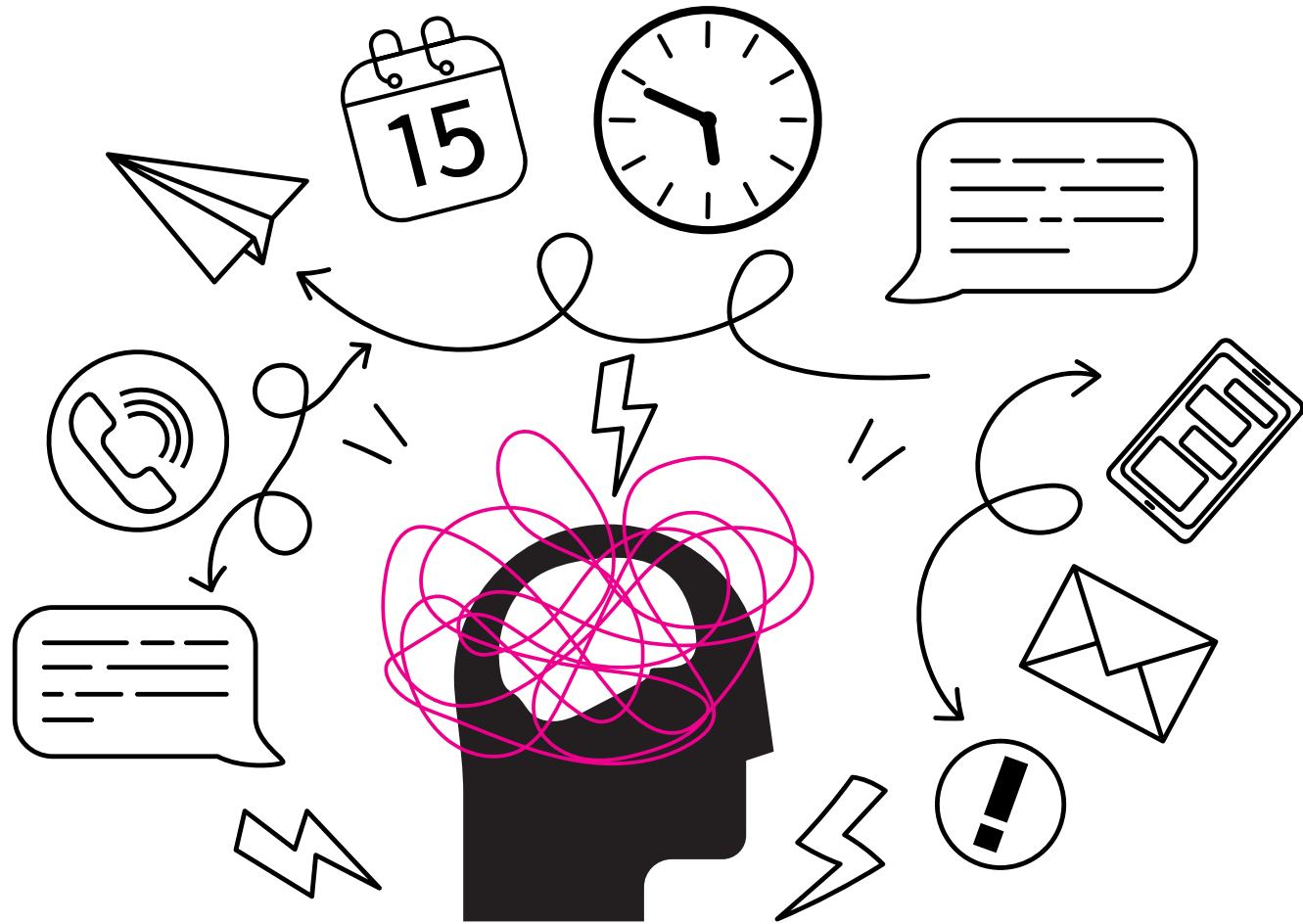
Е ЕДИН ОТ НАЙ-ГОЛЕМИТЕ ВИНОВНИЦИ

ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ВНИМАНИЕТО НИ, НА ОСЪЗНАТОТО НИ ПРИСЪСТВИЕ.

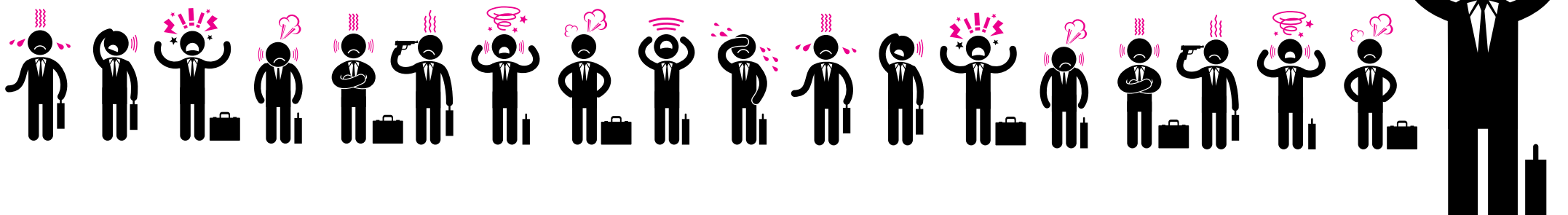
НИЕ ГО ПРАВИМ ПРЕЗ ЦЯЛОТО ВРЕМЕ. ПРАВИМ ГО БЕЗПРОБЛЕМНО.

И ГО ПРАВИМ ПОД СТРЕС.

# MULTITASKING = BURNOUT



HELP



# 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

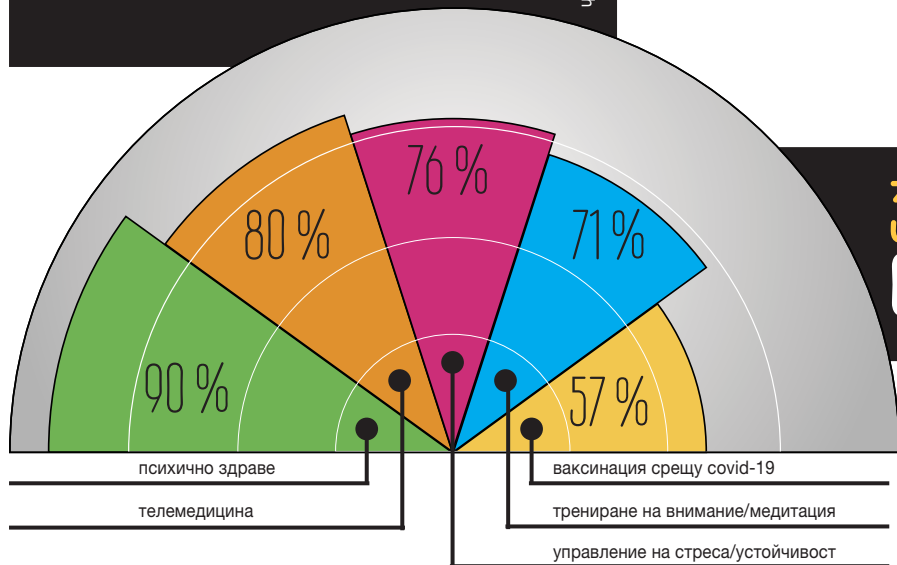
\$2,5T

всяка година световната икономика губи от лошо психично здраве



76% ОТ СЛУЖИТЕЛИТЕ ИЗПИТВАТ ПРЕГАРЯНЕ ПОНЯКОГА  
28% – МНОГО ЧЕСТО ИЛИ ВИНАГИ

Employee Burnout: Causes and Cures / Gallup 2022



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

33%  
СТРЕС

33%  
ГНЯВ

29%  
ДЕПРЕСИЯ

27%  
ПРЕГАРЯНЕ

ПРЕОБЛАДАВАЩИ УСЕЩАНИЯ В ПОСЛЕДНИТЕ ДВЕ ГОДИНИ

Gartner: Wellbeing employee survey



**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.

# MINDFULNESS = ЗДРАВ, СПОКОЕН, УВЕРЕН ЧОВЕК

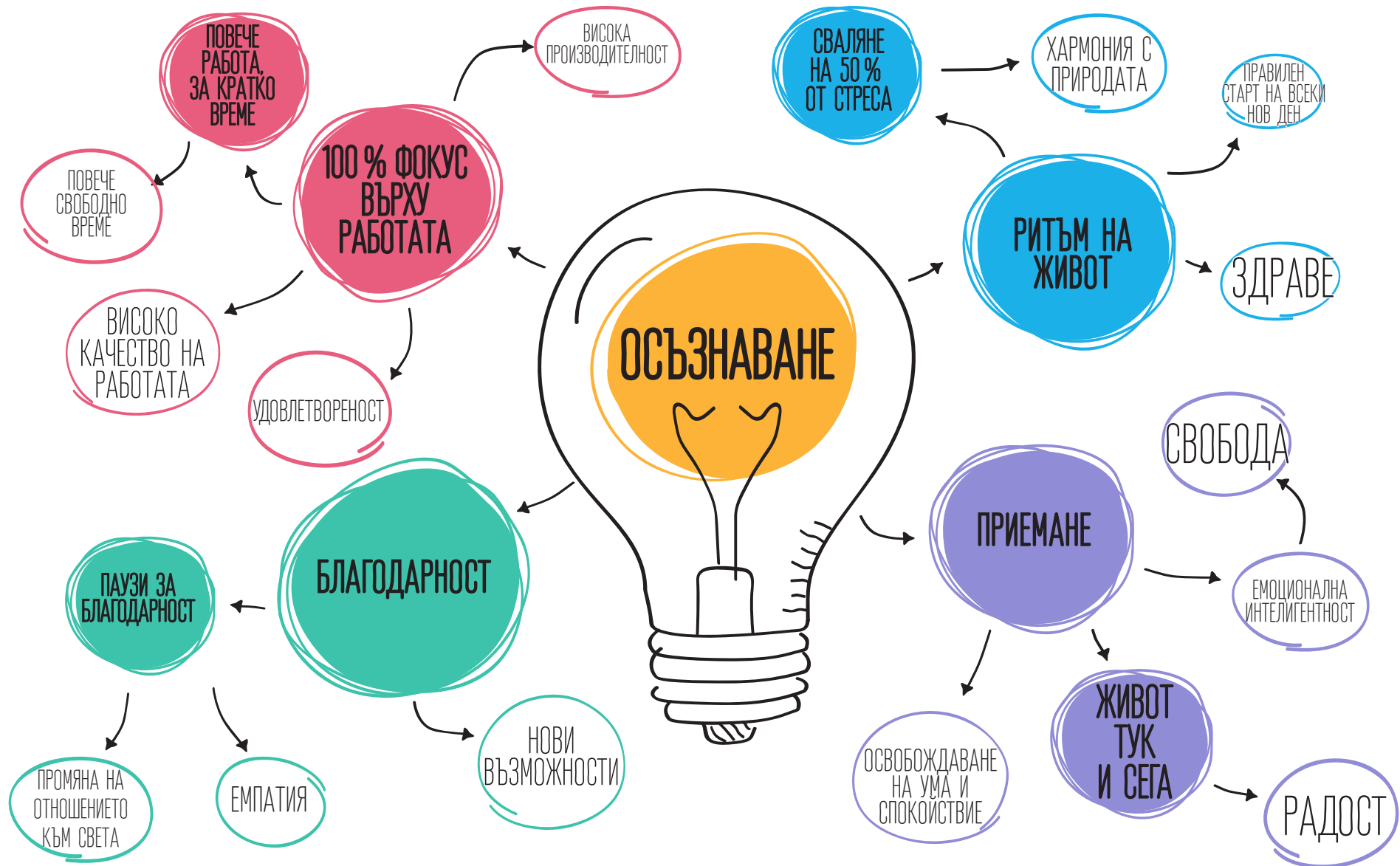
ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРОЦЕС НА НАСОЧВАНЕ НА ВНИМАНИЕТО КЪМ ПРЕЖИВЯВАНИЯТА В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

ТОВА Е ОСЪЗНАВАНЕ. ФОКУСИРАНЕ ВЪРХУ НАСТОЯЩЕТО.  
ПОСТИГА СЕ СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРНОСТ.  
ОСЪЗНАВАНЕТО ПОМАГА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СТРЕСА  
И ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО И МЕНТАЛНО ЗДРАВЕ.





# СТРАНИЧНИТЕ ЕФЕКТИ НА MINDFULNESS?



# ЖИВОТ С ОСЪЗНАВАНЕ / MINDFULNESS

## ЗА МЕН

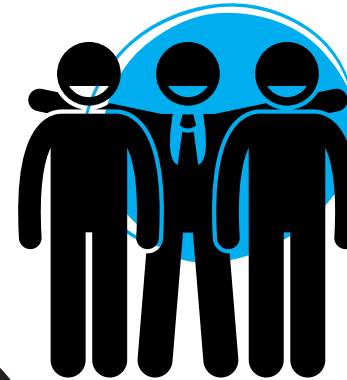
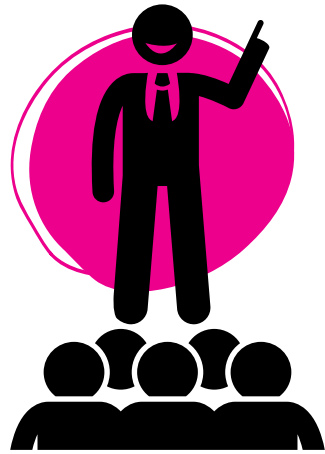
**ДА ПОЗНАВАМ И ИЗРАЗЯВАМ** емоциите си по време на стрес и предизвикателства

**ДА СПРА,** да подреда приоритетите си и да подобра 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 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 самоосъзнаване

## ЗА ЛЮБИМИТЕ ХОРА

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

**ДА ИМАМ ВРЕМЕ** за споделяне на обич

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



## 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

# MINDFULNESS

ХОЛИСТИЧЕН ПОДХОД КЪМ ГРИЖАТА ЗА ХОРАТА  
БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО И ОСЪЗНАВАНЕТО СА ВЗАИМОСВЪРЗАНИ  
ОСЪЗНАТ ЛИДЕР = ОСЪЗНАТ ЧОВЕК

## ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ В МАЛКИТЕ КРАЧКИ

УСПЕШНАТА КОРПОРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА MINDFULNESS СЪЧЕТАВА  
АСПЕКТИ ЗА ТЯЛОТО, УМА, ПРОСТРАНСТВОТО И КУЛТУРАТА

# ДОВЕРИЕ

НОВИТЕ ЛИДЕРИ – АВТЕНТИЧНИ, ОСЪЗНАТИ, СЪСТРАДАТЕЛНИ

КОГАТО СЛУЖИТЕЛИТЕ СЕ ДОВЕРЯВАТ ЕДИН НА ДРУГ,  
ТЕ МОГАТ ДА ДАДАТ НАЙ-ДОБРОТО ОТ СЕБЕ СИ В РАБОТАТА СИ

## КАКВО НАПРАВИХ АЗ?

ОСВОБОДИХ СЕ ОТ ТОВА, КОЕТО “ТРЯБВАШЕ ДА БЪДА”,  
ПРИЕХ ТОВА, КОЕТО СЪМ  
И ДНЕС СЪМ ТОВА, КОЕТО ВИНАГИ СЪМ ИСКАЛА –  
ДА БЪДА СЕБЕ СИ

## КАКВО МОГА?

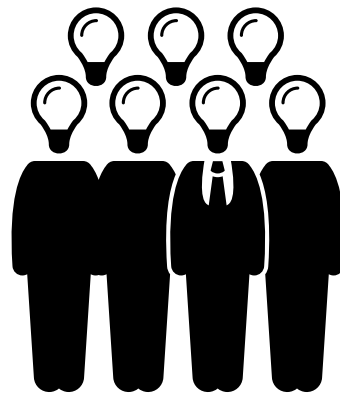
ДИЗАЙНЕР/АРТ ДИРЕКТОР/ВИЗИОНЕР/МОТИВАЦИОНЕН ТРЕНЬОР

## КОЕ МЕ СЪХРАНИ?

СМИСЪЛЪТ

ПРОМЯНАТА Е ВЪЗМОЖНА

ЗАЩОТО МОЖЕМ  
ЗАЕДНО



## КОНТАКТ

Биляна Савова [+359888516151](tel:+359888516151) / [bilyana@plantobe.net](mailto:bilyana@plantobe.net)  
Мария Савова [+359887700965](tel:+359887700965) / [plantobe.team@gmail.com](mailto:plantobe.team@gmail.com)  
[www.plantobe.net](http://www.plantobe.net)



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

