kod szkolenia: HR-WEB / Zdrowie

Akademia świadomego lidera: zdrowie i długowieczność

Akademia Świadomego Lidera: Zdrowie i Długowieczność to unikatowy **program edukacyjny Altkom Akademii i Sophia Health**, który łączy rzetelną wiedzę medyczną z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi profilaktyki, stylu życia i świadomego dbania o zdrowie.

W Polsce żyjemy średnio kilka lat krócej niż mieszkańcy Europy Zachodniej – głównie z powodu niskiej świadomości zdrowotnej i braku regularnej profilaktyki. Zbyt często trafiamy do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest w zaawansowanym stadium. Tymczasem odpowiednia edukacja, zdrowe nawyki i badania przesiewowe pozwalają nie tylko wydłużyć życie, ale przede wszystkim zachować jego wysoką jakość – w zdrowiu, energii i samodzielności.

Dlatego zapraszamy do programu, w którym najlepsi eksperci pokażą, jak w praktyce zadbać o swoje zdrowie i długowieczność. Od medycyny stylu życia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych, przez równowagę hormonalną, aż po ochronę serca i zapobieganie nowotworom – wszystko w przystępnej, inspirującej formie.

Odbiorcy szkolenia

- liderzy i menedżerowie w firmach,
- osoby odpowiedzialne za HR, wellbeing i rozwój pracowników,
- wszyscy, którzy chcą świadomie dbać o zdrowie, energię i efektywność w pracy i życiu prywatnym.

Korzyści

- zdobycie rzetelnej, opartej na nauce wiedzy od uznanych ekspertów,
- praktyczne wskazówki dotyczące codziennych wyborów wpływających na zdrowie,
- lepsze zrozumienie roli profilaktyki i badań przesiewowych,
- umiejętność świadomego zarządzania energią, stresem i dobrostanem,
- inspiracja do budowania kultury zdrowia w organizacji.

Program szkolenia

Cykl spotkań online z ekspertami:

1. Medycyna stylu życia: nauka o codziennych wyborach żywieniowych, które kształtują zdrowie

Ekspertka: dr Alicja Baska

Termin: 5.11, godz. 13:00–14:30

Codzienny talerz to jedno z najpotężniejszych narzędzi profilaktyki. Podczas tego spotkania poznasz zasady medycyny stylu życia, dowiesz się, jak dieta wpływa na ryzyko chorób przewlekłych i jak krok po kroku wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe. Nauczysz się, jak świadome wybory każdego dnia mogą działać jak lek.

2. Sekrety zdrowia serca: jak zminimalizować ryzyko chorób kardiologicznych

Ekspertka: dr n. med. Agnieszka Graczyk-Szuster

Termin: 20.11, godz. 13:00–14:30

Choroby układu sercowo-naczyniowego pozostają główną przyczyną zgonów w Polsce. Podczas spotkania dowiesz się, jakie są najważniejsze czynniki ryzyka i jak je skutecznie redukować. Ekspertka podpowie, jakie badania warto wykonywać i jakie codzienne nawyki pozwalają zadbać o zdrowe serce na lata.

3. Longevity: Jak zbadać swój wiek biologiczny i wydłużyć życie w zdrowiu

Ekspert: prof. dr hab. n. med. Marek Postuła

Termin: 26.11, godz. 13:00–14:30

Czym różni się wiek biologiczny od metrykalnego i co naprawdę mówi o Twoim zdrowiu? Podczas webinaru poznasz metody jego oceny oraz strategie spowalniania starzenia komórkowego. Dowiesz się, jak dieta, aktywność, sen i redukcja stresu przekładają się na długowieczność i jak codzienne decyzje mogą realnie wydłużyć życie w zdrowiu.

4. Profilaktyka nowotworów kobiet i mężczyzn: kluczowe badania i działania

Ekspertka: dr Martyna Tyszka

Termin: 5.12, godz. 13:00–14:30

Nawet do 50% przypadków nowotworów można byłoby uniknąć dzięki profilaktyce i zdrowemu stylowi

życia. Ten webinar pokaże, jakie badania należy wykonywać regularnie, aby wykrywać zmiany na wczesnym etapie. Dowiesz się także, jakie codzienne działania obniżają ryzyko zachorowania i dlaczego warto traktować profilaktykę jak inwestycję w przyszłość.

5. Hormony u kobiet: jak biologia nami rządzi?

Ekspertka: dr n. med. Monika Łukasiewicz

Termin: 9.12, godz. 13:00–14:30

Hormony odgrywają kluczową rolę w zdrowiu i samopoczuciu kobiet na każdym etapie życia. Spotkanie przybliży mechanizmy, które stoją za cyklem miesięcznym, płodnością, menopauzą czy zmianami nastroju. Dowiesz się, jak zrozumienie własnej biologii pomaga lepiej zadbać o zdrowie i odzyskać kontrolę nad codziennym funkcjonowaniem.

6. Zarządzanie stresem i regulowanie emocji w życiu zawodowym i osobistym

Ekspertka: Natalia Koszewska

Termin: 17.12, godz. 13:00–14:30

Stres i silne emocje to naturalna część życia, jednak ich nadmiar może prowadzić do wypalenia zawodowego, obniżenia efektywności i trudności w relacjach. Szkolenie dostarcza praktycznych narzędzi do lepszego rozpoznawania własnych emocji, zarządzania stresem i skutecznego ich regulowania. Uczestnicy poznają mechanizmy stresu oraz nauczą się technik relaksacyjnych i metod radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Kurs e-learning:

7. Jak wprowadzić higienę cyfrową do Twojego życia – e-learning

Termin: kurs dostępny on-line na platformie Altkom Akademii, dostęp na 6 miesięcy.

Szkolenie "Jak wprowadzić higienę cyfrową do Twojego życia" to praktyczny kurs, który pomoże Ci odzyskać równowagę w świecie pełnym cyfrowych bodźców. Kurs zawiera prawie 90 minut materiałów wideo, praktyczne ćwiczenia oraz podsumowania najważniejszych informacji. Po zakończeniu i zdaniu testu otrzymasz certyfikat ukończenia. Szkolenie jest podzielone na 3 moduły, które krok po kroku pomogą Ci zrozumieć, jak skutecznie zarządzać technologią w swoim życiu.

Program kursu:

- Moduł 1: Dlaczego smartfony i Internet tak nas wciągają?
- Moduł 2: Jak wprowadzić w życie higienę cyfrową?
- Moduł 3: Jak utrzymać higienę cyfrową na dłużej?

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie jest wymagane specjalne przygotowanie uczestników.

Czas trwania

6 dni / 9 godzin

Język

Szkolenie: polski

Materiały: polski