CİLT 41 - KASIM 2025

Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN

2026'YA BİRLİKTE MERHABA!

2025 yılı, Wellbeing Academy Türkiye olarak bizler için unutulmaz bir yıl oldu. Sizlerle birlikte geçirdiğimiz her atölye, seminer ve etkinlik, hem ekiplerin hem de bireylerin gelişimine katkı sağlamakla kalmadı, aynı zamanda iş yerinde küçük ama değerli mutluluk anlarını çoğaltmamıza vesile oldu. Her bir gülüş, paylaşılan deneyim ve birlikte geçirilen an, bizim için büyük bir motivasyon kaynağı oldu.

Yeni yıla girerken, 2026'da da aynı heyecan ve tutkuyla yanınızda olmayı diliyoruz.

Birlikte daha çok öğreneceğimiz, daha çok güleceğimiz ve iş yerinde mutluluğu birlikte çoğaltacağımız bir yıl olmasını istiyoruz.Her adımda sizinle birlikte güçlenmeyi, değer yaratmayı ve ekiplerinizle birlikte güzel anılar biriktirmeyi umut ediyoruz.

Sağlık, mutluluk ve başarıyla dolu bir yıl olsun! Yeni yılda her gününüz, hem iş hem de hayat açısından daha anlamlı ve keyifli geçsin. 2026'da da birlikte büyümeye, destek olmaya ve birlikte harika anlar biriktirmeye devam edelim.

Wellbeing Academy Türkiye

Detaylar için: **info@wellbeingturkiye.com**

Entelektüel Buluşmalar

Klasikleşmiş yılbaşı şarkıları, yılbaşı temalı filmler ve kitaplar ile sıcak bir atmosfer ve umut dolu mesajlarla katılımcıların yılın bu özel zamanını sanatsal inceliklerle kutlamasını sağlayan atölyeler...

- Caz 101: Yılbaşı Şarkıları
- Film Okuma: Yılbaşı Filmleri
- Yılbaşı Kitapları

Hediye Kutuları

Yeni yıla girerken çalışma arkadaşlarınızı sevindirecek birbirinden farklı ve özel hediye kutuları için bize ulaşın.

- Wellbeing Kutusu
- Eğlence Kutusu
- Klasik Kutu
- Premium Kutu
- Kış Kutusu

Müzik & Gastronomi

Ofis arkadaşlarınızla kutlayacağınız yeni yıl partinizi gastronomi atölyeleri ve müzikle birleştirin!

- Şarap Tadım Atölyesi
- Bira 101 – Trivia Night
- Kokteyl Atölyesi

Bütün atölyeler Dj Deniz Öner eşliğinde yapılabilir.

Yeni Yıla Hazırlık Atölyeleri

Yeni yıla girerken çalışanların farkındalık kazanması açısından tercih edebileceğiniz atölyeler.

- Yaşam Çarkı
- Vizyon Panosu
- Kariyer Belirleme Atölyesi

Dukan Birası Tarifi

Faydası: Yağ yakımını destekler, ödem söktürür, metabolizmayı hızlandırır ve sindirim sistemini düzenler.

Malzemeler:

- 3 tatlı kaşığı (veya 3 poşet) yeşil çay
- 2 su bardağı sıcak su
- 1 adet limon suyu
- 200 ml maden suyu
- 1 su bardağı soğuk su
- Buz küpleri (isteğe bağlı)
- Limon dilimleri (isteğe bağlı)

Yapılışı:

1. Yeşil çayı sıcak suya ekleyip 5 dakika demleyin.
2. Demlenen çayı süzün ve bir sürahiye aktarın.
3. Limon suyunu ve maden suyunu ekleyin.
4. Soğuk suyu da ilave ederek karıştırın.
5. Buz küpleri ve limon dilimleriyle süsleyerek soğuk servis edin.

Hareketli Yaşam İçin Mikro İpucu

Uzun süre oturmak bedenin doğal ritmini yavaşlatır. Her **45 dakikalık** çalışmadan sonra sadece **5 dakikalık** bir hareket molası vermek; kan dolaşımını artırır, odaklanmayı ve enerji seviyeni tazeler.