



**Wellbeing
Polska**

Sesja VR: Medytacja z Oddychaniem

Czas trwania usługi – 30 min

Ta innowacyjna sesja VR łączy medytacyjne techniki oddychania ze wspomaganie biofeedbackiem, zaprojektowana tak, aby kultywować spokojny i głęboki styl oddychania. Stworzona przez psychologów, sesja ma na celu łagodzenie stresu i promowanie głębokiego relaksu. Uczestnicy mogą wybrać sesję trwającą **9–10 minut** lub **24 minuty**, podczas której wyruszają w kojącą podróż przez magiczne światy, uwalniając napięcie i doskonaląc sztukę oddychania przeponowego.

Mechanizm działania:

Podczas sesji, delikatne ruchy brzucha uczestnika podczas oddychania są rejestrowane przez kontroler VR, co umożliwia środowisku wirtualnemu na reagowanie prawie w czasie rzeczywistym. Każdy wydech przekształca się w płynny ruch, co pozwala na spokojne eksplorowanie wirtualnego świata.

Korzyści z sesji:

- **Redukcja stresu:** Zanurzenie w spokojne wirtualne otoczenie pomaga obniżyć poziom stresu, oferując mentalne odprężenie.
- **Nauka świadomego oddychania:** Sesja pomaga opanować techniki oddychania przeponowego, które poprawiają tlenowanie organizmu, wspierają relaksację mięśni oraz ogólną równowagę emocjonalną.
- **Skoncentrowane uwolnienie napięcia:** Interaktywny charakter sesji pozwala uczestnikom głębiej skoncentrować się na procesie uwolnienia napięcia, co ułatwia lepsze zarządzanie emocjami w życiu codziennym.

Działania przed wydarzeniem:

- Akceptacja wydarzenia w kalendarzu (zaproszenie od Wellbeing Polska, w zaproszeniu będzie się znajdować: adres, osoba do kontaktu, link do ankiety (opcjonalnie), link do wpisania frekwencji (opcjonalnie).
- Obecność na miejscu wydarzenia minimum **30 minut przed** rozpoczęciem działań.
- **Zastępstwo:** W przypadku niemożności prowadzenia sesji, specjalista jest zobowiązany do poinformowania o tym fakcie koordynatorkę eventu a także w przypadku zgłoszenia krótszego niż 14 dni, za zorganizowanie zastępstwa.
- Przed wydarzeniem konieczne jest zaopatrzenie się w **zapasowe baterie**.

Przygotowanie miejsca pracy:

- Sesja powinna odbywać się w pomieszczeniu zaciemnionym i wygłuszonym, co zapewni spokojną atmosferę.
- Wymagane jest umieszczenie fotela, na którym uczestnik będzie mógł wygodnie usiąść.
- Wokół fotela powinna być zapewniona wolna przestrzeń o wymiarach co najmniej 2x2 metry, aby uniknąć przypadkowych wypadków lub ograniczeń ruchowych.
- W pobliżu fotela należy zapewnić dostęp do gniazdka elektrycznego na potrzeby ewentualnego ładowania urządzeń VR.
- Należy zachować porządek w miejscu pracy, przechowując wszelkie zbędne przedmioty w przeznaczonym do tego miejscu.

Strój

- Upewnienie się, że ubiór jest schludny i czysty.
- Preferowane są czarne koszulki z logo firmy.
- Do wyboru są czarne spodenki lub dresy. Dla pań również czarne legginsy.
- Koszulka (jeśli nie jest firmowa) powinna być czarna, dobrze leżąca na sylwetce, podkreślająca kształty. Należy unikać luźnych fasonów.
- Dbłość o profesjonalny wygląd. Włosy powinny być starannie ułożone, a zarost u panów estetyczny lub ewentualnie gładko ogolony. Dla pań zalecany jest delikatny makijaż oraz starannie pomalowane paznokcie

Ogólne zasady usługi

- Każda sesja (slot) jest rezerwowana na 30 minut.
- Należy przygotować krótkie wprowadzenie do sesji, wyjaśniające istotę i korzyści mindfulness.
- Przed sesją należy upewnić się, że okulary VR są naładowane, a w każdej przerwie pomiędzy sesjami (nawet jeśli do kolejnej sesji pozostały 2-3 minuty) należy je doładować.
- Przed każdym użyciem sprzęt powinien być zdezynfekowany na oczach klienta.
- Podczas zakładania sprzętu klient powinien być poinformowany o kolejnych krokach i uspokojony w razie obaw.
- Należy unikać korzystania z telefonu podczas sesji; zaleca się noszenie zegarka do łatwej kontroli czasu.
- Klient powinien być poinformowany, że podczas trwania sesji osoba prowadząca będzie w pomieszczeniu na wypadek gdyby źle się poczuł. Nie należy w tym czasie korzystać z telefonu ani wydawać dźwięków, które mogą zaburzyć relaks.

- Po zakończeniu sesji należy pomóc klientowi ściągnąć urządzenie, zapytać o wrażenia i samopoczucie w skali 1-10, podziękować za udział i pożegnać się.

Strefa bezpieczeństwa

- Po pojawieniu się odpowiedniego komunikatu w okularach VR, pracownik musi nacisnąć opcję "utwórz strefę bezpieczeństwa".
- Korzystając z joysticka, należy ustalić poziom podłogi wirtualnej, a następnie narysować granice bezpiecznej przestrzeni wokół użytkownika.
- Po zdefiniowaniu granic, pracownik potwierdza utworzenie strefy bezpieczeństwa.
- Film instruktażowy dotyczący tworzenia strefy bezpieczeństwa jest dostępny pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=zh5ldprM5Mg>

Instrukcja włączania okularów VR

- Okulary należy włączyć, przytrzymując przycisk zasilania zlokalizowany z przodu urządzenia przez 3 sekundy.
- Po uruchomieniu systemu należy przejść do sekcji "moje aplikacje" w menu okularów.
- Następnie znajdź i wybierz aplikację: **Meta Quest** – Flowborne VR
https://www.oculus.com/experiences/quest/4997438576996478/?utm_source=aplabdb.com

Skrypt prowadzenia sesji oddechowej VR

- Przedstawienie czym jest oraz jakie korzyści płyną z sesji relaksacyjnej VR
- Zaprezentowanie urządzenia, umiejętność posługiwania się nim (włączanie, wyłączanie, resetowanie, ustawienie odpowiedniej sesji) oraz zasad jakie obowiązują podczas pracy na nim (zapasowe baterie, ładowanie)
- Przedstawienie ogólnych zasad dotyczących uczestnictwa w wydarzeniu (akceptacja wydarzenia w kalendarzu, z jakim wyprzedzeniem należy zjawić się na miejscu, co zrobić w przypadku zastępstwa)
- Przedstawienie jakie wymogi powinno spełniać miejsce pracy
- Przedstawienie jakie wymogi powinien spełniać wygląd specjalisty
- Dezynfekcja sprzętu: jakie są wymagane przez nas środki, w jaki sposób wykonać proces prawidłowo przy kliencie aby urządzenie nie było mokre.
- Technika zakładania sprzętu oraz kroki jakie trzeba wykonać aby rozpocząć sesję
- Jak zachowywać się podczas trwania relaksacji oraz po jej zakończeniu

Materiały pomocnicze

Szkolenie: <https://vimeo.com/885677072/1bb8bd0b00?share=copy>

Dane do konfiguracji VR, aplikacja Meta Quest

(tylko w przypadku gdy aplikacja nie jest już zainstalowana):

Login: technologia@wellbeingpolska.pl;

Hasło: Wellbeing1!