

SB WELL



European  
Regional  
Development  
Fund

# WPROWADZENIE DO TURYSTYKI WELLBEING





## Wprowadzenie do turystyki wellbeing

Turystyka wellbeing to turystyka zrównoważona, która dba jednocześnie o harmonię i równowagę ciała, umysłu i duszy. Ta broszura stanowi wprowadzenie do sześciu głównych aspektów turystyki wellbeing. Jest zbiorem pomysłów, dotyczących tego, nad czym warto pracować w firmie i jak stać się dobrym gospodarzem wellbeing. Dlaczego? Ponieważ jest to pożądany trend zarówno dla przedsiębiorstw, jak i dla każdego z nas.

### WELLBEING UATRAKCYJNIA OFERTĘ

Turyści coraz częściej szukają ofert, które opierają się na koncepcji zrównoważonego rozwoju i pozytywnie wpływają na ciało, umysł i duszę.

### WELLBEING PRZYNOSI KORZYŚCI TWOJEJ FIRMIE

Zadowolony pracownik jest o 43% bardziej produktywny i o 86% bardziej kreatywny.

### WELLBEING PRZYNOSI KORZYŚCI TOBIE

Poprawia zdrowie i podnosi satysfakcję z życia.

# Spis treści

Wprowadzenie .....	4
Turystyka wellbeing – definicja .....	5
Aspekty turystyki wellbeing .....	7
<b>Wellbeing dla środowiska</b> .....	9
Comożesz zrobić? .....	11
Dobre praktyki .....	12
<b>Wellbeing społeczny</b> .....	13
Co możesz zrobić? .....	15
Dobre praktyki .....	16
<b>Wellbeing gospodarczy</b> .....	17
Co możesz zrobić? .....	19
Dobre praktyki .....	20
<b>Wellbeing dla ciała</b> .....	21
Co możesz zrobić? .....	23
Dobre praktyki .....	24
<b>Wellbeing dla umysłu</b> .....	25
Co możesz zrobić? .....	27
Dobre praktyki .....	28
<b>Wellbeing dla duszy</b> .....	29
Co możesz zrobić? .....	31
Dobre praktyki .....	32
<b>Wartości przekazywane przez gospodarzy</b> .....	33
Zakończenie .....	35
Znajdź swoją drogę do wellbeing .....	37
Informacje o projekcie .....	39





# Wprowadzenie

## **Turystyka zostawia swój ślad**

Turystyka to jedna z najszybciej rozwijających się gałęzi gospodarki na świecie. Popyt na podróże stale rośnie, a badania pokazują, że liczba turystów z zagranicy z roku na rok jest coraz większa. Jednocześnie podróżni oraz podmioty działające w branży turystycznej są coraz bardziej świadomi tego, że przemysł turystyczny wywiera ogromny wpływ zarówno na środowisko naturalne, jak i na lokalną społeczność. Rozumieją więc konieczność podjęcia działań minimalizujących ten wpływ.

## **Turystyka wellbeing**

Wraz ze wzrostem świadomości na temat niepożądanych skutków turystyki, ludzie zaczynają dostrzegać znaczenie zdrowego stylu życia. Dlatego miejsca, w których można zadbać o dobre samopoczucie i wypocząć w duchu wellbeing szybko zyskują na popularności. O ile wcześniej skupiano się na wyjazdach do uzdrowisk w celach leczniczych, o tyle obecnie do łask wróciła profilaktyka, dbanie o zdrowie i wolny czas przeznaczony na kontemplację i tzw. mindfulness. Taka zmiana w postawach odbiorców wymaga innego zaprojektowania produktów i usług turystycznych, tworzących ofertę turystyki wellbeing.

## **Holistyczna koncepcja wellbeing**

Turystyka wellbeing opiera się na zrównoważonej turystyce, uzupełnionej o aspekt dbania o harmonię ciała, umysłu i duszy zarówno

podróżujących, jak i gospodarzy. Idealnie byłoby, gdyby usługi oraz produkty w ramach turystyki wellbeing przynosiły korzyści gościom, gospodarzowi oraz miejscu docelowemu. Zachodzi zatem harmonijna interakcja pomiędzy turystą, gospodarzem (biznesem), miejscem (społecznością) oraz środowiskiem naturalnym. To jest klucz do turystyki wellbeing.

## **Rosnący popyt na usługi wellbeing**

Wśród ogółu społeczeństwa (potencjalnych turystów) rośnie świadomość i zainteresowanie nowymi formami wypoczynku, które przyczyniają się do bliższej interakcji z przyrodą, a także zwiększenia roli tzw. wellbeing w codziennym życiu. Przekłada się to na rosnące zapotrzebowanie na usługi odpowiadające tym potrzebom.

## **Siła napędowa dla pozytywnych zmian**

Jedną z najważniejszych inicjatyw mobilizujących do budowania dobrej przyszłości jest Agenda ONZ 2030 na rzecz Zrównoważonego Rozwoju. Dokument zawiera 17 Celów Zrównoważonego Rozwoju (ang. Sustainable Development Goals, SDG) przyjętych przez wszystkie państwa członkowskie. Turystyka, a w szczególności turystyka wellbeing, może w dużym stopniu przyczynić się do realizacji wielu z tych celów, w sposób bezpośredni, jak i pośredni. Jeśli ta forma wypoczynku zyska rozgłos i będzie odpowiednio zarządzana, może stać się motorem wielu pozytywnych zmian, przyczyniając się do poprawy funkcjonowania ekosystemów, zdrowia i jakości życia.

# DEFINICJA

Turystyka wellbeing to turystyka, która wspiera harmonię i równowagę ciała, umysłu i duszy, zarówno gości jak i gospodarzy, w zrównoważonej interakcji z lokalną społecznością i środowiskiem.



# Definicja turystyki wellbeing

**Turystyka wellbeing** to turystyka, która wspiera harmonię i równowagę ciała, umysłu i duszy, zarówno gości jak i gospodarzy, w zrównoważonej interakcji z lokalną społecznością i środowiskiem.

## Intencja

Turystyka wellbeing oznacza chęć czynienia dobra, wywierania pozytywnego wpływu na ludzi (gości i gospodarzy), otoczenie i planetę obecnie i w przyszłości. „Kiedy czynimy dobrze, czujemy się dobrze i osiągamy stan zwany wellbeing”.

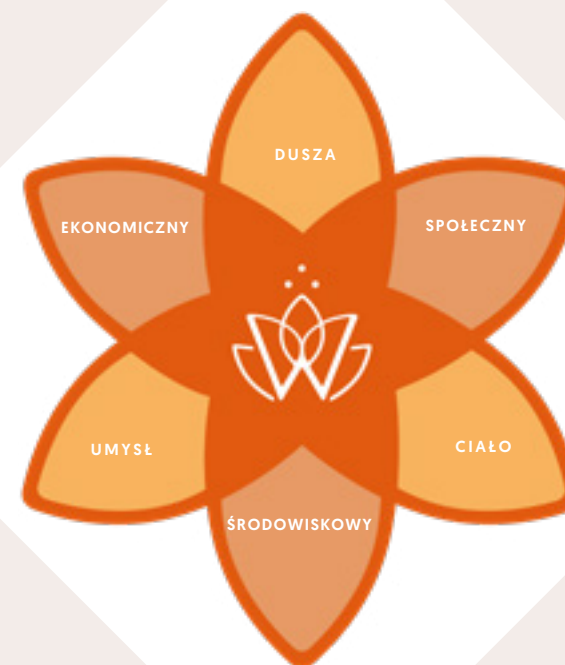
Postawa wellbeing **gospodarza** wyraża życzliwość, troskę, szczerść, uczciwość i radość.

## Sześć obszarów wellbeing

Turystyka wellbeing obejmuje sześć głównych aspektów: środowisko, aspekt społeczny, aspekt ekonomiczny, ciało, umysł i duszę. Zostały one przedstawione w niniejszej broszurze i poparte przykładami firm turystycznych oraz realizowanych przez nie dobrych praktyk.

## Zrównoważona turystyka według ONZ

Turystyka, która w pełni uwzględnia swój obecny i przyszły wpływ na gospodarkę, społeczeństwo i środowisko, uwzględniając jednocześnie potrzeby odwiedzających (gości), przemysłu, środowiska oraz społeczności goszczących.



## Różne aspekty turystyki wellbeing – Społeczność i Świat

### ASPEKT ŚRODOWISKOWY



Troska o środowisko w duchu wellbeing sprowadza się do rozsądnego korzystania z zasobów planety oraz świadomości, jak nasze zachowanie wpływa na przyrodę. Odpowiedzialność za środowisko obejmuje takie działania, jak wspieranie ochrony dziedzictwa naturalnego i różnorodności biologicznej, ograniczanie ilości odpadów i unikanie zanieczyszczeń. Środowisko, o które zadbamy zgodnie z filozofią wellbeing, zapewni wszystkim wystarczające zasoby naturalne, także w przyszłości.

### ASPEKT SPOŁECZNY



Wellbeing w wymiarze społecznym polega na holistycznym podejściu do zrównoważonego rozwoju danej społeczności. Oznacza, że z szacunkiem korzystasz z zasobów lokalnej społeczności oraz jej dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego. Współpracujesz i konstruktywnie rozmawiasz z innymi, zapewniasz dobre warunki pracy i przyczyniasz się do zrozumienia międzykulturowego, równości i akceptacji.

### ASPEKT EKONOMICZNY



Wellbeing w wymiarze gospodarczym polega na uwzględnieniu ekonomicznego wpływu Twojej działalności. Takie podejście zapewnia firmie realny, długoterminowy dobrobyt. Jednocześnie przynosi korzyści twoim interesariuszom i lokalnej społeczności, ponieważ sprzyja tworzeniu uczciwego i produktywnego środowiska pracy, budowie trwałych i pozytywnych relacji z innymi (np. poprzez współtworzenie) oraz dzieleniu się zasobami.

## Różne aspekty turystyki wellbeing – Człowiek

### CIAŁO



Dobrostan ciała to zdrowie fizyczne i przyjemność. Gwarancją zdrowia, witalności, zwiększonej odporności i długowieczności jest aktywność fizyczna oraz wszystko, co ma pozytywny wpływ na organizm. Przyjemność jest skutkiem pobudzenia zmysłów. Często prowadzi do odprężenia oraz dostarcza pozytywnych emocji.

### UMYSŁ



Wellbeing dla umysłu jest związany z rozumem i stanem emocjonalnym. Ma pozytywny wpływ na ilość i jakość Twoich myśli i uczuć. Może oznaczać spokój, przejrzystość, świadomość, wgląd w siebie, kreatywność, optymizm i poczucie przynależności.

### DUSZA



Wellbeing dla duszy – lub duchowy wellbeing – dotyczy całego Twojego jestestwa. Dzięki niemu możesz czuć się częścią większej całości oraz odnaleźć cel w życiu. To zaś może dawać poczucie większej świadomości, miłości, poczucie własnej wartości, intuicyjność, wewnętrzny spokój, spełnienie, współczucie i błogość.



A man with glasses and a grey hoodie is sitting on a plaid blanket on a sandy beach, cooking with a small stove. He is surrounded by tall, dry grasses. In the background, the ocean stretches to the horizon under a warm, golden sunset sky. A wooden crate and a wicker basket are also visible on the ground.

WELLBEING DLA ŚRODOWISKA  
NATURALNEGO

# Wellbeing dla środowiska naturalnego

## **Czym jest wellbeing w odniesieniu do środowiska naturalnego?**

Troska o środowisko w duchu wellbeing sprowadza się do rozsądnego korzystania z zasobów planety oraz świadomości, jak nasze zachowanie wpływa na przyrodę. Odpowiedzialność za środowisko obejmuje takie działania, jak ochrona dziedzictwa naturalnego i różnorodności biologicznej, ograniczanie ilości odpadów i unikanie zanieczyszczeń. Środowisko, o które zadbamy zgodnie z filozofią wellbeing, zapewni wszystkim wystarczające zasoby naturalne, także w przyszłości.

## **Jak to osiągnąć?**

Wszyscy mamy wpływ na otaczające nas środowisko naturalne. Twoje działania także mają na tym polu duże znaczenie. Zdobądź wiedzę o tym, co robić i zacznij systematycznie działać w sposób bardziej przyjazny dla środowiska. Skup się przede wszystkim na tych działaniach, które przyniosą najwięcej korzyści. Może to obejmować minimalizację odpadów, wybór materiałów biodegradowalnych, wykorzystanie zielonej energii, ograniczenie transportu, ograniczenie emisji gazów cieplarnianych. Prowadź swój biznes świadomie i odpowiedzialnie. Informuj innych o swoich działaniach, aby ich zainspirować.

## **Fakty i liczby**

- W 2016 r. państwa członkowskie UE zgłosiły całkowitą produkcję odpadów w wysokości 2,5 mld ton.
- Zgodnie z celami klimatycznymi, emisje w UE mają zostać zmniejszone o co najmniej 40% w porównaniu do 1990 r.
- Każdego roku na świecie produkuje się 500 miliardów plastikowych butelek. Ich rozkład trwa około 500 lat.



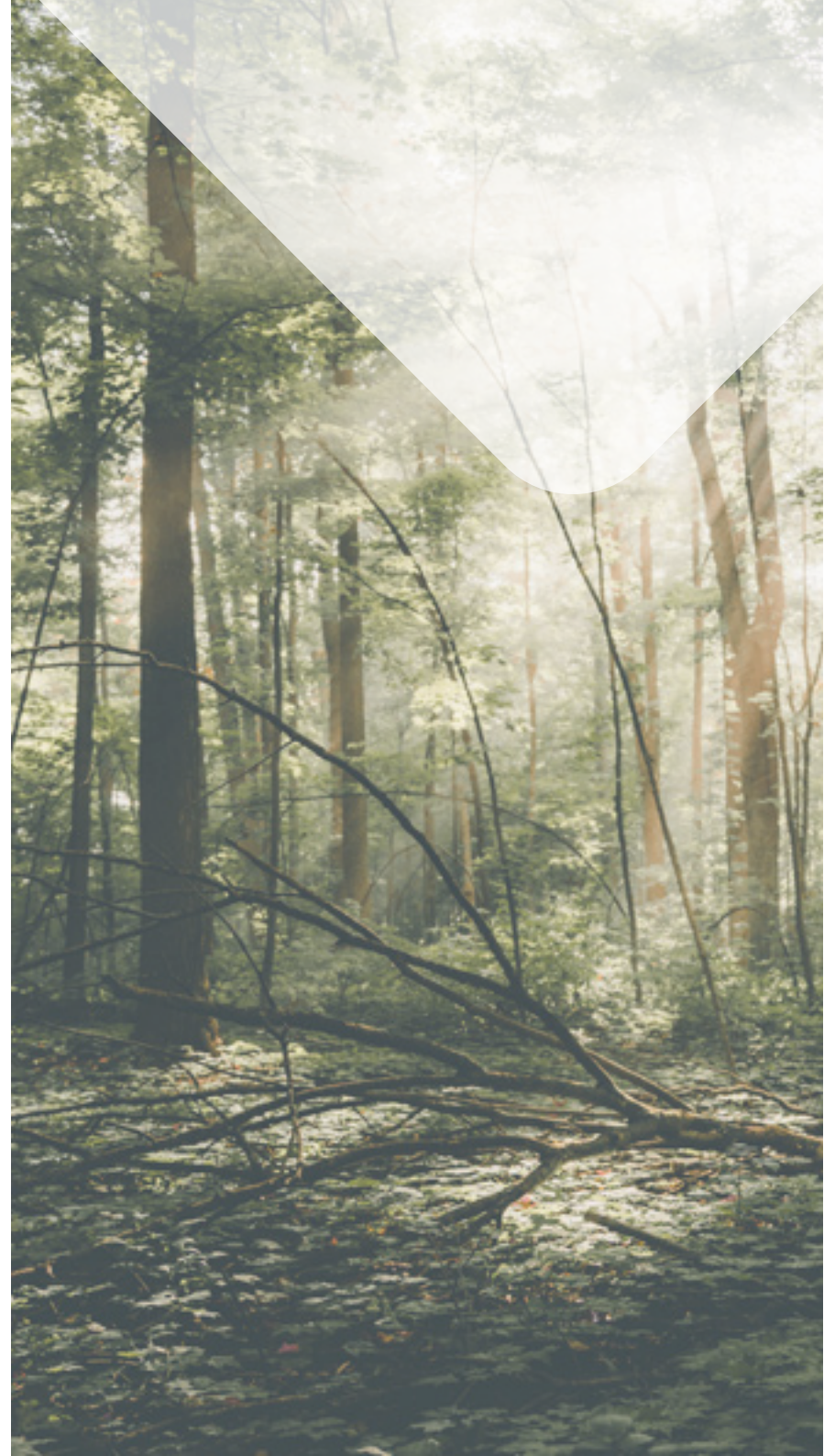


## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

**Ograniczenie ilości odpadów do minimum** jest kluczem do zrównoważonego wykorzystania zasobów naturalnych. Kiedy ograniczysz ilość odpadów generowanych przez siebie i/lub Twój biznes, zastanów się, czy pozostałości można poddać recyklingowi lub ponownie wykorzystać. Pamiętaj, że to, co jedna osoba uznaje za śmieci, dla innej może stanowić wartościowy zasób!

Tak często, jak to możliwe korzystaj z **czystego transportu**. Poinformuj swoich pracowników i gości, w jaki sposób mogą przyjechać do Twojej firmy, nie szkodząc środowisku.

**Zasoby naturalne** powinny być tak użytkowane, aby wystarczyły dla całej planety. Postaraj się zrobić jak najwięcej, zużywając jak najmniej. Rób przemyślane zakupy, inwestuj w przedmioty dobrej jakości oraz/lub używane, oszczędzaj wodę i energię.



# Wellbeing dla środowiska – Dobre praktyki

## Odpady

Restauracja opracowała dla swoich pracowników i klientów politykę ograniczania ilości odpadów, ponownego ich użycia i recyklingu (zgodnie z tzw. zasadą „3R” – reduce, reuse, recycle). W swojej działalności, stara się wykorzystać ponownie jak najwięcej odpadów, a resztę poddaje recyklingowi (w miarę możliwości we własnym zakresie) i zmierza do całkowitej eliminacji plastiku. Elementy wyposażenia wewnątrz pochodzą od lokalnych dostawców. Duży nacisk kładzie się na dobrą jakość przedmiotów, po to, aby mogły służyć przez wiele lat.

## Czysty transport

Hotel, zorientowany na aspekty środowiskowe, ma świadomość, że jego działalność może mieć negatywny wpływ na środowisko. Dlatego podejmuje działania, aby ten wpływ zminimalizować, a tym samym przyczynić się do osiągnięcia celów zrównoważonego rozwoju. Aby ograniczyć wpływ transportu na środowisko, oferuje żywność sezonową, najlepiej ekologiczną, produkowaną lokalnie. Hotel oferuje w menu dziczyznę, która pochodzi z własnej hodowli. Dlatego w tej materii jest samowystarczalny.

## Zasoby naturalne

Kemping oferuje wypoczynek przyjazny dla środowiska naturalnego. Położony nad samym Bałtykiem, postanowił szczególnie zadbać o środowisko - we wszystkich kranach i prysznicach zainstalowano specjalne dysze oszczędzające wodę. Jednak to, co naprawdę wyróżnia ten obiekt, to fakt, że w basenach wykorzystuje się filtrowaną wodę z Bałtyku, ogrzewaną za pomocą kolektorów słonecznych i sprężarek powietrza. W toaletach używa się przefiltrowanej wody morskiej. Wszystkie te działania pozwalają oszczędzać cenne zasoby słodkiej wody.







# Wellbeing społeczny

## Czym jest wellbeing społeczny?

Wellbeing w wymiarze społecznym polega na holistycznym podejściu do zrównoważonego rozwoju danej społeczności. Oznacza, że z szacunkiem korzystasz z zasobów lokalnej społeczności oraz jej dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego. Współpracujesz i konstruktywnie rozmawiasz z innymi, zapewniasz dobre warunki pracy i przyczyniasz się do zrozumienia międzykulturowego, równości i akceptacji.

## Jak to osiągnąć?

Twoja postawa i działania mogą przyczynić się do dobrobytu społecznego oraz rozwoju zrównoważonej i tętniącej życiem społeczności. Możesz współpracować nad czynieniem dobra z innymi firmami i organizacjami poprzez tworzenie sieci powiązań. Staraj się budować relacje dzięki wymianie wiedzy, pracy, produktów lub usług. Staraj się także realizować marzenia o nieustannym dążeniu do poprawy jakości życia gości i współpracowników. Angażuj się w budowanie relacji, bierz odpowiedzialność za swoją społeczność i staraj się, aby każdy w twoim otoczeniu czuł się mile widziany i bezpieczny.

## Fakty i liczby

- Poczucie bezpieczeństwa i dobre relacje w pracy zwiększają efektywność.
- Szczęśliwy pracownik stanowi zysk, co potwierdzają przeróżne statystyki. Zadowoleni pracownicy są o 43% bardziej produktywni i 86% bardziej kreatywni. Zrównoważone społeczności są odporne na stres i lepiej przystosowują się do zmian.





## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

**Doceń i wspieraj swoją okolicę.** Skoncentruj się na tym, co pozytywne i mów o tym innym. Chwal innych za ich wkład i gratuluj im sukcesu. Razem dokonujcie zmian na lepsze w swojej okolicy.

**Korzystaj z lokalnych dóbr** od dostawców z regionu i wymieniaj towary oraz usługi. Zaprezentuj siebie i współtwórców Twojej oferty. Pokaż pracownikom i klientom, że jesteś wiarygodny i zależy Ci na nich.

**Traktuj wszystkich w ten sam pozytywny sposób.** Angażuj się w budowanie dobrych relacji ze współpracownikami i gośćmi. Bądź otwarty i okazuj zrozumienie dla różnic w kulturze, osobowości i potrzebach.



# Wellbeing społeczny – Dobre praktyki

## Pozytywna komunikacja i relacje

Mała piekarnia promuje w mediach społecznościowych ręcznie robione wypieki, zaangażowanie i troskę o ekologiczne i lokalne składniki. Zwraca się do odbiorców osobiście, w łatwy i otwarty sposób. Posty zawierają informacje dotyczące dostawców, a czytelnik otrzymuje wiedzę nt. procesu produkcji i jakości. Piekarz opisuje codzienność swojej pracy, aby tworzyć i utrzymywać relacje z czytelnikami. Dzięki temu można odnieść wrażenie, że jest naszym dobrym znajomym, nawet jeśli nigdy nie byliśmy w jego piekarni.

## Lokalna współpraca

Personel restauracji, znajdującej się w muzeum, pracuje zarówno dla restauracji, jak i dla muzeum. Dzięki temu, że pracownicy znają region i jego historię, wiedza o dziedzictwie przyrodniczym i kulturowym regionu „trafia” do menu restauracji. W tym przypadku oznacza to współpracę z lokalnymi dostawcami oraz promowanie ekologicznej, sezonowej żywności produkowanej na miejscu i przygotowywanej zgodnie z regionalnymi tradycjami.

## Równość

W hotelu obowiązuje dokument, który zawiera wyraźne stanowisko dotyczące świadomości i podejmowania wysiłków na rzecz budowania równości, w tym równego podziału obowiązków i planu działań. Właściciele starają się sprostać potrzebom różnych gości, informując ich o dostępności usług. Otwarcie przyznają, że ich obiekt wciąż nie jest w pełni uniwersalnie zaprojektowany, ale zawsze oferują swoją pomoc. Strona internetowa hotelu zawiera informacje dla osób z niepełnosprawnością fizyczną oraz dla alergików (informacje te dotyczą np. składników potraw oraz materiałów stosowanych w obiekcie).





A photograph of a forest at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that filters through the trees. The forest is dense with tall, thin trees and a thick undergrowth of green foliage. The text 'WELLBEING W GOSPODARCE' is overlaid in the center of the image in a white, hand-drawn, sans-serif font.

WELLBEING W GOSPODARCE

# Wellbeing w gospodarce

## Czym jest wellbeing w gospodarce?

Wellbeing w wymiarze ekonomicznym polega na uwzględnieniu ekonomicznego wpływu Twojej działalności. Takie podejście zapewnia Twojej firmie realną, długoterminową prosperity. Jednocześnie przynosi korzyści Twoim interesariuszom i lokalnej społeczności, ponieważ sprzyja tworzeniu uczciwego i produktywnego środowiska pracy, budowie trwałych i pozytywnych relacji z innymi (np. poprzez współtworzenie) oraz dzieleniu się zasobami.

## Jak to osiągnąć?

Poprzez wellbeing ekonomiczny możesz dbać o własny rozwój gospodarczy, a także przyczynić się do dobrobytu Twojego najbliższego otoczenia np. poprzez zapewnienie sprawiedliwych i stabilnych zarobków dla pracowników, tworzenie miejsc pracy dla lokalnej społeczności, wspieranie lokalnych dostawców, zwiększenie udziału gości i pracowników w pracach społecznych oraz rozwiązywanie problemów lokalnej wspólnoty poprzez włączanie w działania swoich interesariuszy.

## Fakty i liczby

- W 2017 r. godzinowe stawki brutto kobiet były średnio o 16% niższe od stawek oferowanych mężczyznom w UE.
- W latach 2014–2016 bezpośrednie zatrudnienie w branży turystycznej w regionie Morza Bałtyckiego wzrosło o 6,5%, dając łącznie ponad 650 000 bezpośrednich miejsc pracy.





## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Możesz przyczynić się do **dobrobytu** i lepszej jakości życia w swoim regionie, zatrudniając ludność miejscową oraz współpracując z lokalnymi dostawcami i wykonawcami.

**Współtwórz** produkty, usługi lub podobne przedsięwzięcia razem z innymi lokalnymi firmami, zyskując nowe kontakty i tworząc wzajemne korzyści.

**Udostępniaj i ponownie wykorzystuj zasoby.** Możesz dzielić się swoją przestrzenią, sprzętem i czasem z lokalnymi firmami, efektywniej wykorzystując swoje zasoby. Jeśli nie możesz ponownie wykorzystać swoich zasobów (np. stara pościel w hotelu), sprzedaj je lub oddaj innym.



# Wellbeing w gospodarce – Dobre praktyki

## Współtworzenie

W jednym z regionów dostawcy produktów i usług turystycznych wykorzystują storytelling (opowiadanie historii) do promocji regionu. Wspólnie stworzyli książkę dla dzieci, w której każdy z partnerów biznesowych był bohaterem jednego rozdziału. Książka stała się przewodnikiem po regionie, prowadząc czytelnika od jednej firmy do drugiej. Dzięki tej wspólnej akcji liczba odwiedzających region wzrosła, a większość MŚP uczestniczących w projekcie zyskała nowych klientów. Wzmocniły się również relacje między firmami, dając pole do kolejnych wspólnych przedsięwzięć. Goście również czują wzajemne zaufanie i dobrą atmosferę pomiędzy przedsiębiorcami, co sprzyja ich dobremu samopoczuciu.

## Lokalni dostawcy

Restauracja kupuje prawie wszystkie produkty w najbliższej okolicy, współpracując z lokalnymi producentami i dostawcami. Aby uniknąć długiego i kosztownego transportu oraz pakowania, dopasowuje swoje menu do pory roku, a maksymalizując zakupy robione w regionie, przyczynia się do poprawy dobrobytu miejscowej społeczności.

## Wspieraj swoją społeczność

Mieszkańcy organizują zbiórkę charytatywną. Dla lokalnych firm wsparcie takiej akcji jest rzeczą oczywistą: przekazują darowiznę pieniężną, poświęcają swój czas, oddelegowują pracowników, a nawet bezpłatnie udostępniają swoje obiekty. Jest wiele sposobów, aby aktywnie działać na rzecz wspólnego dobra, co pozwoli Tobie i Twoim pracownikom poczuć się wartościowym i zaangażowanym członkiem społeczności, a kontakty nawiązane w ten sposób mogą w przyszłości przynieść Twojej firmie wymierne korzyści ekonomiczne.







# Wellbeing dla ciała

## Czym jest wellbeing dla ciała?

Dobrostan ciała to zdrowie fizyczne i przyjemność. Gwarancją zdrowia, witalności, zwiększonej odporności i długowieczności jest aktywność fizyczna oraz wszystko co ma pozytywny wpływ na organizm. Przyjemność jest skutkiem pobudzenia zmysłów. Często prowadzi do odprężenia i dostarcza pozytywnych emocji.

## Jak to osiągnąć?

Fizyczny dobrostan można osiągnąć na wiele sposobów. Zdrowo się odżywiaj, spędzaj czas na łonie natury, ćwicz, idź na masaż lub skorzystaj z innych zabiegów. Zrelaksuj się, oddychaj świeżym powietrzem i zapewnij sobie odpowiednią dawkę snu. Wszystko to wpływa na dobre samopoczucie i zdrowie. Wellbeing to także przyjemność, która płynie ze zmysłów: miękkie tkaniny, urokliwe oświetlenie, komfortowe dźwięki, przyjemny zapach. To przede wszystkim radość, śmiech i miłość. Nawet przytulanie wpływa pozytywnie na chemię organizmu i sprawia, że czujesz się świetnie.

## Fakty i liczby

- **90% naszej energii pochodzi z oddychania.** Powolne, głębokie oddychanie zwiększa dotlenienie komórek i poprawia funkcjonowanie ciała i mózgu.
- Minuta **śmiechu** to ekwiwalent 45 minut relaksu.
- Zaledwie **2-tygodniowa** dieta oparta na ekologicznych produktach znacznie zredukuje poziom toksyn w Twoim organizmie.





## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Zadbaj o odpowiednią **jakość snu swoich gości**, oferując im ciche, ciemne pokoje z dostępem do świeżego powietrza, wygodnymi łózkami, najlepiej z antyalergiczną pościelą.

Zapewnij **zdrową żywność**, w tym świeże, naturalne lub ekologiczne składniki i dużo warzyw. Promuj zdrowe menu. Spraw, aby było ono atrakcyjne i stanowiło wygodny wybór – również dla dzieci.

Zachęcaj do **aktywności fizycznej**. Poinformuj o łatwo dostępnych trasach spacerowych, rowerowych lub biegowych i zainspiruj gości do korzystania z nich.



## Wellbeing dla ciała – Dobre praktyki

### Wysypiaj się

Wiele hoteli, które mieszczą się w dawnych dworach, postawiło na optymalizację jakości snu swoich gości. Właściciele zmienili aranżację sypialni, zaczynając od odnowienia łóżek, wykorzystali różne koce (letnie, zimowe, antyalergiczne) i wykonane na zamówienie zasłony zaciemniające. Ściany pomalowano na ciepłe kolory, w pokojach unosi się sosnowy zapach, a goście zachęca się do nie używania urządzeń elektronicznych. W ten sposób wpływ rozpraszaczy, które utrudniają zasypianie, jest ograniczony na rzecz rozwiązań sprzyjających wypoczynkowi. Na specjalnych seminariach na temat dobrego snu goście dowiadują się, jak zoptymalizować jakość snu w domu, wykorzystując w tym celu różne metody.

### Leczenie solą

Goście mogą zapisać się na zabieg solankowy w dwukondygnacyjnej tężni ze ścianami wykonanymi z 32 ton soli naturalnej. Mikroklimat powstały dzięki wysokiemu stężeniu soli wykorzystywany jest w profilaktyce i leczeniu schorzeń dróg oddechowych i chorób skóry. 45-minutowy zabieg pomaga w leczeniu różnych problemów zdrowotnych. Dodatkowo w obiekcie wykorzystuje się odpowiednio zaprojektowane światło



i dźwięk, by wzmocnić efekt harmonii i spokoju. W połączeniu z kojącym, czystym powietrzem, leżenie na leżakach i wdychanie soli wpływa na lepsze samopoczucie.

### Zdrowe menu

Restauracja postawiła na optymalizację właściwości prozdrowotnych swojego menu. Dania przygotowywane są z regionalnych i sezonowych składników, które w co najmniej 90% są organiczne. Wszystkie posiłki są starannie skomponowane, aby były pożywne. Warzywa są tak samo ważne, jak mięso i ryby. Oprócz dań wegetariańskich i wegańskich restauracja oferuje opcję posiłków fleksytariańskich, tzn. takich, które składają się głównie z warzyw, z niewielką ilością mięsa lub ryb. Menu dla dzieci, mimo że zdrowe, jest dla nich bardzo atrakcyjne dzięki zabawnym nazwom oraz odpowiedniej dekoracji potraw.



A woman in a blue jacket and orange life vest is kayaking on a calm lake. She is holding a red paddle. In the background, there is a large, steep, rocky cliff with some sparse vegetation. The sun is shining brightly in the sky, creating a lens flare effect. The water is clear and reflects the surrounding environment.

# WELLBEING DLA UMYSŁU

# Wellbeing dla umysłu

## Czym jest wellbeing dla umysłu?

Wellbeing dla umysłu dotyczy Twojej percepcji i stanu emocjonalnego. Ma pozytywny wpływ na ilość i jakość Twoich myśli i uczuć. Może oznaczać spokój, przejrzystość, świadomość, wgląd w siebie, kreatywność, optymizm i poczucie przynależności.

## Jak to osiągnąć?

Nasze umysły są niemal bez przerwy zajęte myślami, z których większość się powtarza. Możesz karmić intelekt nową wiedzą, opowieściami, pozytywnymi obrazami, inspirującą rozmową i pozytywnym nastawieniem, które pochodzi z Twojego wnętrza oraz od innych. Możesz także pozwolić Twojemu umysłowi odpocząć, aby osiągnąć wellbeing. W tym celu spróbuj na chwilę przestać myśleć. Łatwiej wtedy podejmować decyzje, znajdować nowe pomysły, być kreatywnym i radosnym, a także osiągnąć stan „flow”. Skuteczne metody, które pozwalają być tu i teraz, to praktykowanie uważności (mindfulness) i medytacja.

## Fakty i liczby

Przeciętny człowiek ma od ok. **12 000 do 60 000 myśli dziennie**. 80% to myśli negatywne, a 95% z nich to myśli z poprzedniego dnia. Możesz świadomie wpływać na Twój sposób myślenia. Badania pokazują, że pozytywne myślenie zmniejsza stres, poprawia działanie układu odpornościowego i ma wpływ na długowieczność.



## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Podziel się nową **wiedzą i spostrzeżeniami z innymi, zainspiruj ich**. Postaw na lokalną historię i kulturę. Opowiedz innym o sobie i pozwól, aby oni podzielili się z Tobą swoją historią.

Podaj **przejrzyste informacje** o wszystkich składnikach Twoich potraw. Dzięki temu osoby, które zmagają się z alergiami lub nietolerancją pokarmową bądź mają po prostu określone preferencje kulinarne, mogą łatwo dokonać bezpiecznych wyborów.

**Myśl pozytywnie!** Twoje myśli wpływają na Twoje zachowanie, a to może zachęcić innych, by również myśleli pozytywnie. Wszyscy będą szczęśliwsi.





## Wellbeing dla umysłu – Dobre praktyki

### Ograniczenie poziomu hałasu w restauracji

Właściciele restauracji mieli świadomość, że stres wynikający z hałasu, wpływa negatywnie zarówno na gości, jak i na personel. Dlatego, przy okazji zmiany wystroju wnętrz zdecydowali się na ograniczenie poziomu hałasu. Zasłony, dywany, obrusy i tapicerowane krzesła zostały dobrane tak, aby pochłaniały jak najwięcej dźwięków. W suficie zamontowano panele wyciszające oraz wybrano panele akustyczne w charakterze dekoracji ściennych. Rośliny, niemetalowe tace i wiele innych detali tworzy atmosferę spokoju, poprawiając tym samym samopoczucie gości i pracowników.

### Hotelowe puzzle

Właściciele pewnego hotelu znaleźli bardzo łatwy i tani sposób na osiągnięcie umysłowego wellbeing. Rozsypali kawałki dużej układanki na stole stojącym na środku holu. Goście czekający w holu lub przezeń przechodzący mogą pobawić się w układanie puzzli. Układanka zabawnie i twórczo wypełnia przerwę. Skupienie się w pełni tylko na jednej rzeczy podczas układania puzzli zmniejsza poziom stresu związanego z czekaniem i daje satysfakcję z umieszczenia elementu we właściwym miejscu.

### Festiwal robótek ręcznych

Niegdyś dziewiarstwo było ważnym zajęciem w gospodarstwie domowym. Obecnie robótki ręczne kojarzą się z przyjemnością i pasją. Festiwal dziewiarstwa na małej wyspie w spokojnej okolicy okazał się wielkim sukcesem. Uczestnicy – głównie kobiety – z wielu różnych krajów spotykają się i dziergają podczas czterodniowej imprezy. Równolegle, odbywają się warsztaty, kursy mistrzowskie i wykłady poświęcone metodom, wzorcom, tradycjom i różnicom kulturowym. Nowe spostrzeżenia, duch praczyespołowej, radość tworzenia i dzielenia się doświadczeniami przyczyniają się do intelektualnego (i duchowego) dobrostanu.





# WELLBEING (DLA) DUSZY



# Wellbeing (dla) duszy

## Czym jest wellbeing dla duszy?

Wellbeing dla duszy – lub duchowy wellbeing – dotyczy całego Twojego jestestwa. Dzięki niemu możesz czuć się częścią większej całości oraz odnaleźć cel w życiu. To zaś może dawać poczucie większej świadomości, miłości, własnej wartości, lepszą intuicję, wewnętrzny spokój, spełnienie, współczucie i błogość.

## Jak to osiągnąć?

Możesz postrzegać własną duszę jako esencję siebie samego, Twoje prawdziwe ja lub część Ciebie, która jest stała bez względu na to, jakich myśli, emocji i okoliczności życiowych doświadczasz. Możliwość wyrażenia swojego prawdziwego ja, bycie wysłuchanym, zauważonym oraz zaakceptowanym, czyli takim, jakim się naprawdę jest, karmi duszę. Gdy czujesz bezwarunkową miłość i głębokie połączenie z samym sobą lub kiedy robisz to, co kochasz najbardziej, doświadczasz stanu „flow”, zapominając o czasie i przestrzeni.

## Fakty i liczby

- **Wdzięczność** pomaga ludziom odczuwać więcej pozytywnych emocji, cieszyć się dobrymi doświadczeniami, poprawić stan zdrowia, radzić sobie z przeciwnościami losu i budować trwałe relacje.
- Badania pokazują, że **poczucie celu** obniża ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny po 50. roku życia.





## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Pokaż swoim gościom, że ich **cenisz**. Nawiązuj kontakt wzrokowy podczas rozmowy, zauważaj potrzeby zarówno gości, jak i personelu oraz staraj się je zaspokoić. Umieść w holu odręczną tabliczkę z powitaniem lub zostaw osobistą kartkę w pokoju. Zadbaj o to, aby personel był dla każdego uprzejmy.

Spraw, aby wzajemne kontakty i **doświadczenia radości** były autentyczne. Niech hotelowy salon stanie się przyjemnym miejscem. Zawieś huśtawkę, udostępnij bezpłatnie gry planszowe, czasopisma i książki. Zaufaj ludziom. Spraw, by mogli wypocząć i poczuć się jak w domu.

Stwórz gościom szansę **zrobienia czegoś dobrego** lub miłego i pokaż, że to doceniasz. Udostępnij np. puszkę na datki albo napisz jakie inicjatywy charytatywne odbywają się w Twojej okolicy.



## Wellbeing (dla) duszy – Dobre praktyki

### Ognisko

W niektórych krajach tradycją jest świętowanie Nocy Świętojańskiej przy ognisku i wspólnym śpiewaniu. Siedzenie przy ognisku z innymi, bycie tu i teraz, odczuwanie ciepła ognia, patrzenie w płomień i być może śpiewanie to doświadczenie spokoju i wspólnotowości. Bycie częścią wspólnoty to pokarm dla duszy. Oczywiście, można tego doświadczać przez cały rok i będzie to równie wspaniałe doznanie.

### Leśne kąpiele

W Japonii narodowy program zdrowotny obejmuje „Shinrin-yoku”, czyli „leśne kąpiele”. Ich istotą jest uważność w lesie, np. siedzenie, leżenie lub niespieszny, bezcelowy spacer po lesie, podczas którego wykorzystuje się wszystkie zmysły. Takie kąpiele mają właściwości zdrowotne dla ciała i umysłu, poprawiają nastrój i podnoszą poziom energii. Można je oczywiście praktykować we wszystkich krajach. Bliski kontakt z naturą i poczucie, że jest się częścią całości, a nie tylko samotnymi jednostkami, karmi duszę i daje radość bycia tu i teraz.

### Dobroczynność


Pomaganie innym, czynienie dobra, obranie sobie celu to esencja wellbeing dla duszy. Organizacje na całym świecie oferują możliwość wolontariatu w czasie wakacji: pomaganie dzikim zwierzętom, zbieranie plastiku z morza, charytatywne nauczanie dzieci w wieku szkolnym – możliwości jest wiele. Dobroczynność w czasie wypoczynku nie wymaga specjalnie opracowanego programu. To opcja dla każdego z nas na co dzień.





WARTOŚCI PRZEKAZYWANE PRZEZ  
GOSPODARZY





## Wartości przekazywane przez gospodarzy

Jako gospodarz lub dostawca produktów i usług turystycznych, możesz kierować się pięcioma wartościami, aby zapewnić wellbeing swoim klientom. Dotyczą one relacji z otoczeniem i są niezbędne do stworzenia harmonii i równowagi.

### Bycie świadomym

Kiedy jesteś świadomy, jesteś uważny i zauważasz, co dzieje się w Tobie i wokół Ciebie. Rozumiesz, jak działania są ze sobą powiązane i jak wiążą się one z różnymi reakcjami. Widzisz, słuchasz i rozważasz. Świadomość jest niezbędna do tworzenia dobrego samopoczucia dla siebie i innych.

- Jestem świadomy siebie
- Rozumiem, jak mój sposób bycia i moje działania wpływają na innych
- Widzę szerszy obraz sytuacji

### Bycie troskliwym

Troska oznacza, że odnosisz się do innych z łagodnością i spokojem oraz że odczuwasz empatię dla innych ludzi, stworzeń i planety. Potrafisz spojrzeć na życie lub sytuację z perspektywy innej osoby i odpowiednio działać ze współczuciem i rozwagą.

- Odczuwam współczucie dla siebie i innych
- Troszczę się o wellbeing ludzi i planety
- Odnoszę się do innych poprzez aktywne słuchanie

### Bycie uczciwym

Uczciwym (wiarygodnym) produktem turystycznym, usługom i gospodarzom można zaufać. Transparentność i autentyczność są ważne zarówno w komunikacji pisemnej i ustnej, a także w relacjach z innymi. Dzięki temu turyści będą czuli się bezpiecznie i będą zrelaksowani. Dla gospodarza, bycie uczciwym jest wyrazem wysokiej moralności i odpowiedzialności.

- Komunikuję się w sposób autentyczny i przejrzysty
- Biorę odpowiedzialność za swoje działania
- Jestem godny zaufania, transparentny i konsekwentny

### Bycie uprzejmym

Bycie uprzejmym oznacza pozytywne i przyjazne nastawienie i zachowanie, uwzględniające uczucia i potrzeby innych. Życzliwość jest naturalną ludzką ekspresją, która wzrasta wraz z poziomem otwartości naszych serc. Kiedy jesteś życzliwy, dzielisz się sobą, wnosisz swój wkład i jesteś obecny.

- Traktuję innych z akceptacją i godnością
- Jestem otwarty i angażuję się z otwartym sercem w sprawy innych
- Oferuję swoją obecność i wsparcie, kiedy jest to potrzebne

### Bycie radosnym

Radość to stan wellbeing charakteryzujący się pozytywnymi i przyjemnymi uczuciami. Radosne spotkania i doświadczenia wnoszą do życia szczęście. Radości doświadczamy, gdy podchodzimy do życia z niewinnością i ciekawością dziecka.

- Podchodzę do życia z otwartością i ciekawością
- Roztaczam dobry nastrój, gdziekolwiek jestem
- Rozwiązuję wyzwania kreatywnie, bawiąc się

A photograph of several pink thistle flowers with green, spiky leaves. The word "ZAKOŃCZENIE" is written in white, uppercase letters across the center of the image. The background is a dark, muted green.

ZAKOŃCZENIE

## Zakończenie

Celem niniejszej broszury jest wprowadzenie Ciebie w turystykę wellbeing, która cieszy się na całym świecie rosnącym zainteresowaniem. Przedstawiliśmy w niej sześć aspektów, które opisują turystykę wellbeing: zrównoważony rozwój w zakresie środowiska, społeczeństwa i gospodarki oraz – w wymiarze indywidualnym – wellbeing obejmujący ciało, umysł i duszę.

Jest wiele rzeczy, które Ty i Twoja firma możecie zrobić, aby promować wellbeing. Nawet niewielkie zmiany w zachowaniu i komunikacji mogą mieć znaczenie dla Twojego otoczenia. Broszura wskazuje, jak zacząć tę przygodę i znaleźć własną ścieżkę, która może w przyszłości przełożyć się na korzyści ekonomiczne oraz pozytywną zmianę duchową.



### CZY JESTEM GOSPODARZEM WELLBEING? ZRÓB KRÓTKI TEST, OCENIAJĄCY TWÓJ POZIOM WELLBEING...

W skali od 0 do 10 (przy czym 10 to maksimum) wskaż, do jakiego stopnia jesteś:

**Świadomy/a**  
**Życzliwy/a**  
**Troskliwy/a**  
**Uczciwy/a**  
**Radosny/a**

### CO DALEJ? TWOJA MAPA DROGOWA DO TURYSTYKI WELLBEING

Na stronie **[www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)** znajdziesz więcej inspiracji jak rozwijać turystykę wellbeing: e-booklety, krótkie filmy, kryteria, narzędzie do samooceny dla firm i inspirację w postaci sposobów na promowanie podmiotów wellbeing. Zapraszamy do korzystania!





## Znajdź własną drogę do Wellbeing

- Ograniczenie ilości odpadów do minimum** jest kluczem do zrównoważonego wykorzystania zasobów naturalnych. Kiedy już zmniejszysz ilość odpadów generowanych przez siebie i/lub Twój biznes, zastanów się, czy to co pozostało, można poddać recyklingowi lub ponownie wykorzystać. To co jedna osoba uznaje za śmieci, dla innej może stanowić wartościowy zasób!
- Tak często, jak to możliwe korzystaj z **czystego transportu**. Poinformuj swoich pracowników i gości, w jaki sposób mogą przyjechać do Twojej firmy, nie szkodząc środowisku.
- Zasoby naturalne** powinny być tak użytkowane, aby wystarczyły dla całej planety. Postaraj się zrobić jak najwięcej, używając jak najmniej. Rób przemyślane zakupy, inwestuj w przedmioty dobrej jakości oraz/lub używane, oszczędzaj wodę i energię.
- Docień i wspieraj swoją okolicę**. Skoncentruj się na tym, co pozytywne i mów o tym innym. Chwal innych za ich wkład i gratuluj im sukcesu. Razem dokonacie zmian w swojej okolicy.
- Korzystaj z lokalnych dóbr** od dostawców z regionu i wymieniaj towary oraz usługi. Zaprezentuj siebie i współtwórców Twojej oferty. Pokaż pracownikom i klientom, że jesteś wiarygodny/-a i blisko związany/-a z otoczeniem.
- Traktuj wszystkich w ten sam pozytywny sposób**. Angażuj się w osiągnięcie dobrych relacji ze współpracownikami i gośćmi. Bądź otwarty i okazuj zrozumienie dla różnic w kulturze, osobowości i potrzebach.
- Możesz przyczynić się do **dobrobytu** i lepszej jakości życia w swoim regionie, zatrudniając w swojej firmie ludność miejscową oraz współpracując z lokalnymi dostawcami i wykonawcami.
- Współtwórz** produkty, usługi lub podobne przedsięwzięcia razem z innymi firmami, zyskując nowe kontakty i czerpiąc wzajemne korzyści.
- Udostępniaj i ponownie wykorzystuj zasoby**. Dziel się swoją przestrzenią, sprzętem i czasem z innymi firmami, dbając o efektywne ich wykorzystanie. Możesz też sprzedawać lub oddawać swoje odpady innym, jeśli sam nie możesz ich ponownie wykorzystać (np. w hotelu to może być stara pościel).



- Zadbaj o odpowiednią **jakość snu**, oferując swoim gościom ciche, ciemne pokoje z dostępem do świeżego powietrza, wygodnymi łózkami, najlepiej z antyalergiczną pościelą.
- Zapewnij **zdrową żywność**, w tym świeże, naturalne lub ekologiczne składniki i dużo warzyw. Promuj zdrowe opcje w menu. Spraw, aby były one atrakcyjne i stanowiły wygodny wybór- również dla dzieci.
- Zachęcaj do **aktywności fizycznej**. Poinformuj o łatwo dostępnych trasach spacerowych, rowerowych lub biegowych i zainspiruj gości do korzystania z nich.
- Podziel się nową **wiedzą i doświadczeniem z innymi. Zainspiruj ich**. Postaw na lokalną historię i kulturę. Opowiedz o sobie i pozwól innym podzielić się ich historią.
- Podawaj **jasne informacje** o wszystkich składnikach Twoich potraw. Dzięki temu osoby, które zmagają się z alergiami lub nietolerancją pokarmową bądź mają po prostu określone preferencje kulinarne, dokonają bezpiecznych wyborów.
- Myśl pozytywnie!** Twoje myśli wpływają na Twoje zachowanie, a to może zachęcić innych, by również myśleli pozytywnie. Wszyscy będą szczęśliwsi.
- Pokaż swoim gościom, że ich **cenisz**. Nawiązuj kontakt wzrokowy podczas rozmowy, zauważaj potrzeby zarówno gości, jak i personelu oraz staraj się je zaspokoić. Umieść w holu odręczną tabliczkę z powitaniem lub zostaw odręcznie napisaną kartkę w pokoju hotelowym. Zadbaj o to, aby personel był uprzejmy.
- Spraw, aby **wzajemne kontakty i radość były autentyczne**. Niech hotelowy salon stanie się przyjemnym miejscem relaksu. Zawieś huśtawkę, udostępnij bezpłatnie gry planszowe, czasopisma i książki. Zaufaj ludziom. Spraw, by wypoczęli i poczuli się jak w domu.
- Stwórz gościom szansę **zrobienia czegoś dobrego dla innych i planety** i pokaż, że to doceniasz. Udostępnij puszkę na datki lub informacje o lokalnych akcjach charytatywnych.

Produkcja: Danish Tourism Innovation and Linnaeus University  
Redaktor: Karin Melbye (velvaereturisme.dk)  
Autorzy: Karin Melbye, Joanna Kohonen, Manuela Steimle, Lali Lindell  
Podziękowania dla partnerów projektu SB WELL za wkład i recenzję.  
Koncepcja wellbeing oparta na: Lindell et al., 2019. ISBN: 978-91-89283-05-3  
Layout: Glyholt Grafisk Design

Zdjęcia: Getty Images, Danish Tourism Innovation, Franzi Haase (str. 20)  
Rysunki: Frits Ahlefeldt  
Tłumaczenie: Biuro tłumaczeń Lemon oraz Agencja Rozwoju Pomorza  
Copyright: SB WELL, version 1, 2020  
Wersje językowe: angielska, szwedka, duńska, niemiecka, polska, litewska  
Dostępne na: wellbeingtourism.com

*Wyłączną odpowiedzialność za treść niniejszej publikacji i związanych z nią materiałów wideo ponoszą autorzy. Treści te nie stanowią odzwierciedlenia stanowiska Unii Europejskiej, Instytucji Zarządzającej ani Wspólnego Sekretariatu Programu Interreg Południowy Bałtyk 2014-2020.*



## Projekt

Niniejsza broszura została opracowana w ramach projektu SB WELL – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region – Guidelines for Good Practices & Promotion (SB WELL – Turystyka Wellbeing w Regionie Południowego Bałtyku – Przewodnik po Dobrych praktykach i Promocja), przy wsparciu unijnego Programu Interreg Południowy Bałtyk. Okres realizacji projektu 2018-2021. [www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)

Głównym celem projektu jest zwiększenie świadomości na temat wellbeing, tworzenie wellbeing w sektorze turystycznym oraz promocja Regionu Południowego Bałtyku jako atrakcyjnej destynacji wellbeing. Projekt definiuje turystykę wellbeing jako turystykę, która wspiera harmonię i równowagę ciała, umysłu i duszy dla gości i gospodarzy, w zrównoważonej interakcji z lokalną społecznością i środowiskiem.

Partner Główny



Partnerzy

