

SB WELL



European
Regional
Development
Fund

JAK ROZWIJAĆ TURYSTYKĘ WELLBEING

- pomysły na tematy i inicjatywy



Jak rozwijać turystykę wellbeing

DLA KOGO

Niniejsza broszura jest przeznaczona dla osób, które pracują w branży turystycznej lub w branżach pokrewnych i chcą rozwijać turystykę wellbeing.

CO

Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, dotyczące konkretnych zagadnień, nad którymi Ty i Twoja firma możecie pracować. Tematyka ta obejmuje m.in. transport, catering, wyposażenie wnętrz, równouprawnienie i wiele innych.

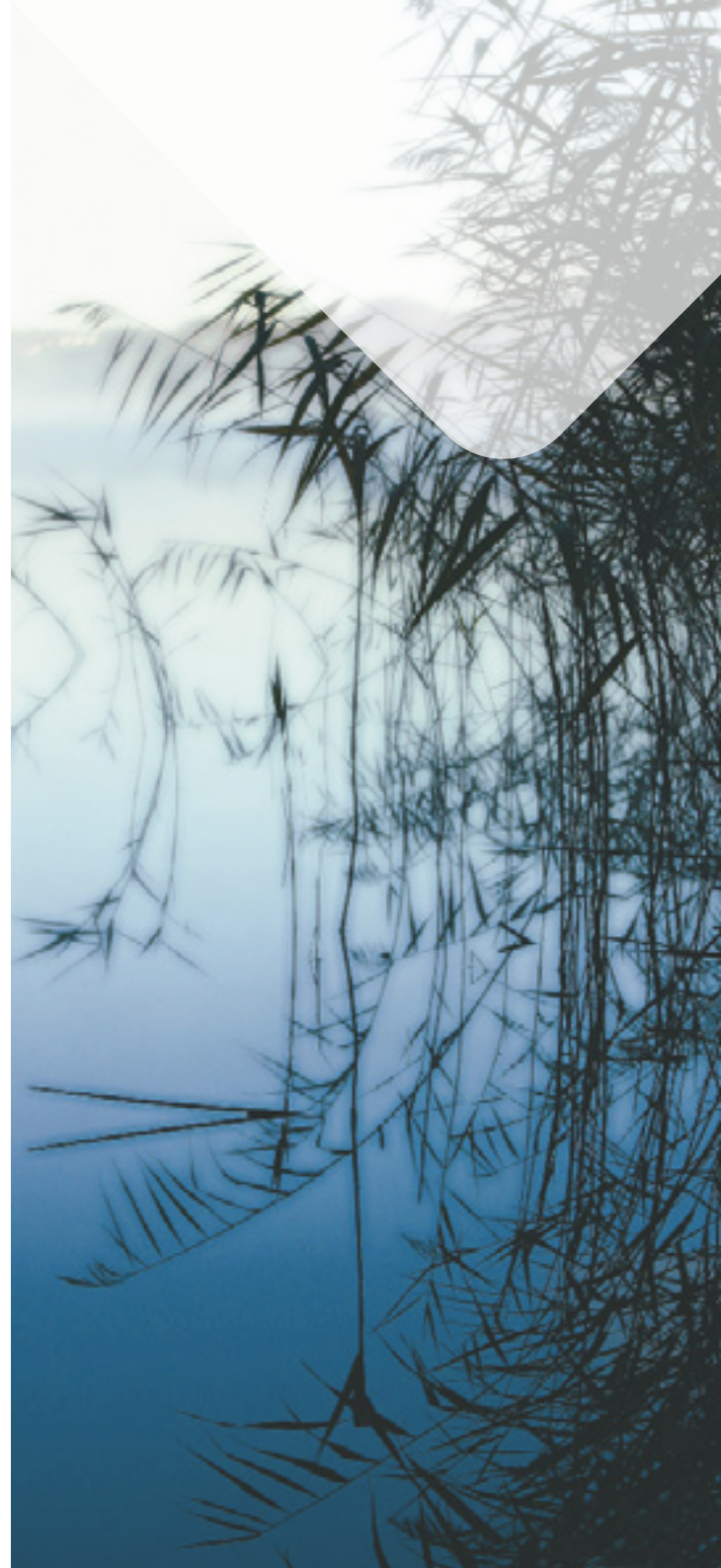
DLACZEGO

Turystyka wellbeing cieszy się rosnącym powodzeniem. Oferując produkty i usługi, które jednocześnie uwzględniają kwestie zrównoważonego rozwoju oraz wspierają równowagę ciała, umysłu i duszy, czynisz dobro w najlepszy możliwy sposób.



Spis treści

Wprowadzenie	4
Definicja turystyki wellbeing	5
Świadome korzystanie z przyrody i zasobów 6	
Ochrona przyrody	
Materiały	
Ograniczenie ilości odpadów	
Recykling	
Co możesz zrobić?	
Czysty transport	9
Środki transportu	
Dojazd do miejsca docelowego	
Spotkania i wydarzenia	
Przewóz towarów	
Co możesz zrobić?	
Działania lokalne	12
Promowanie lokalnych działań i produktów	
Bycie ambasadorem swojej okolicy	
Lokalne zakupy	
Współpraca i współtworzenie	
Co możesz zrobić?	
Równość	15
Kultura wellbeing – wellbeing w pracy	
Społeczna odpowiedzialność	
Równość i włączenie społeczne	
Co możesz zrobić?	
Otoczenie wewnętrzne/Wnętrze	18
Design i wyposażenie wnętrz	
Atmosfera wnętrza	
Przyjazne wnętrza	
Co możesz zrobić?	
Zdrowie	21
Aktywność fizyczna	
Dostęp do natury	
Usługi wellbeing	
Przerwy i spokój dla umysłu	
Co możesz zrobić?	
Żywność i napoje	24
Alergie i nietolerancje pokarmowe	
Więcej produktów pochodzenia roślinnego	
Odżywianie	
Storytelling jako sposób mówienia o jedzeniu	
Co możesz zrobić?	
Gościnność	27
Komunikacja	
Dostrzeganie innych	
Świadomość specyficznych potrzeb	
Współdziałanie	
Co możesz zrobić?	
Szczęście	30
Poczucie wspólnoty	
Czynienie dobra	
Radość	
Kreatywność	
Co możesz zrobić?	
Stopka redakcyjna i informacje o projekcie SB WELL	33



Wprowadzenie

Nowy popyt

Sposób myślenia i wymagania turystów zmieniają się. Rośnie ich świadomość na temat negatywnego wpływu, jaki turystyka wywiera na środowisko i lokalne społeczności. Turyści zaczynają więc cenić firmy, które w swoich planach i działaniach mają na uwadze zrównoważony rozwój. Równocześnie turyści pragną zadbać o swoje samopoczucie, ograniczyć stres, poprawić zdrowie i jakość życia, znaleźć radość i swoje wewnętrzne „ja” oraz doświadczyć wspólnoty z innymi ludźmi.

Turystyka wellbeing to przyszłość

Definiuje się ją jako zrównoważoną turystykę, która wspiera harmonię i równowagę ciała, umysłu i duszy gości oraz gospodarzy. Rozwój wellbeing zarówno dla ludzi, środowiska, jak i społeczeństwa jako całości ma dobroczynny wpływ na naszą planetę. Turystyka wellbeing to więc nie tylko prężnie rozwijający się biznes, ale także sposób na to, aby wnieść pozytywny wkład w naszą przyszłość.

Inspiracja dla Twojej firmy

Ta broszura jest przeznaczona dla osób, które pracują w branży turystycznej lub w branżach pokrewnych i chcą rozwijać turystykę



wellbeing. Znalazły się w niej praktyczne sugestie dotyczące różnych zagadnień, nad którymi Ty i Twoja firma możecie zacząć pracować. Kwestie te obejmują m.in. transport, żywność, wyposażenie wnętrz, aktywność fizyczną, czy też równość.

Co możesz zrobić?

Skorzystaj z pomysłów zawartych w częściach zatytułowanych „Co możesz zrobić?”, aby przeczytać o zagadnieniach, z którymi dobrze sobie radzisz oraz odkryć te, które pozwolą ci rozwijać wellbeing w Twojej firmie. Przedstawione w opracowaniu pomysły można z łatwością wdrożyć, rozwijać i udoskonalać.

Oczywiście, ta krótka broszura nie obejmuje wszystkich aspektów wellbeing. Z upływem czasu odkryjesz coraz więcej sposobów na rozwój turystyki wellbeing i wybierzesz własną ścieżkę. Mamy nadzieję, że na kolejnych stronach odnajdziesz inspiracje do dalszego rozwoju i zadbania nie tylko o własny wellbeing, ale także swojego otoczenia.

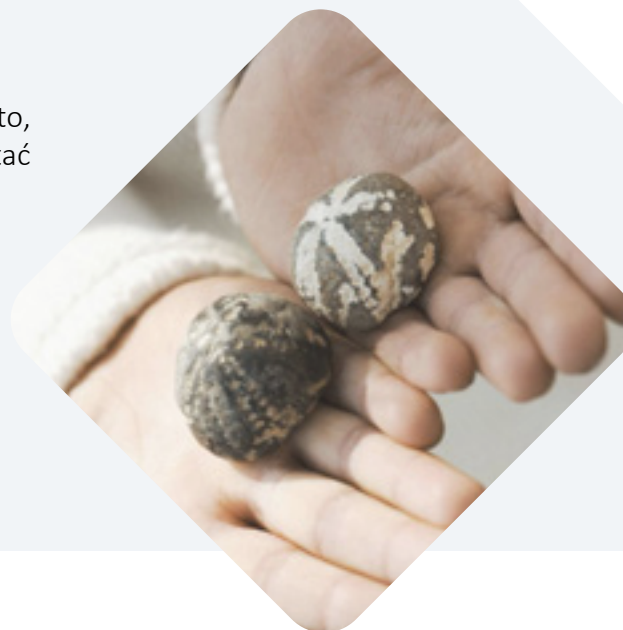
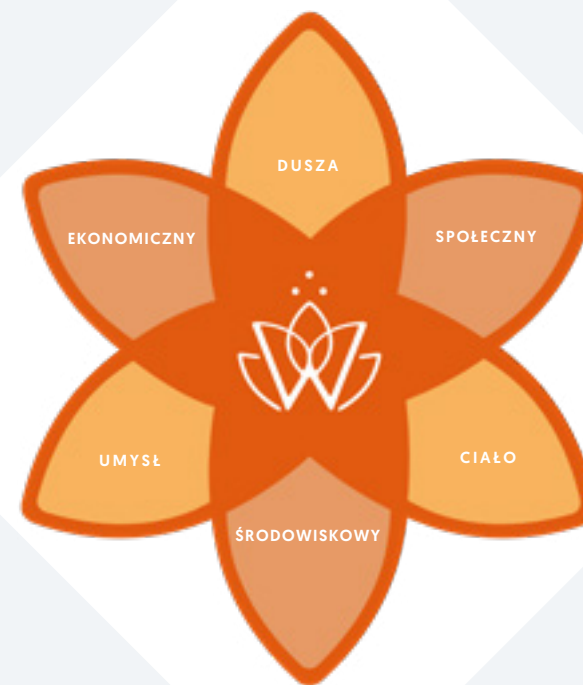
Definicja turystyki wellbeing

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”.

Gospodarz dbający o wellbeing kieruje się takimi wartościami jak życzliwość, troska, szczerłość, uczciwość i radość.

Na kolejnych stronach zaprezentujemy pomysły na to, jak powyższa definicja, aspekty i wartości mogą zostać przełożone na praktykę w Twojej firmie.



A close-up photograph of a hand holding a ripe red apple. The apple has a slight green tint at the bottom. The background is filled with green leaves, some of which are slightly out of focus. The text is overlaid on the apple and leaves.

ŚWIADOME KORZYSTANIE Z PRZYRODY I ZASOBÓW

ŚWIADOME KORZYSTANIE Z PRZYRODY I ZASOBÓW



Ochrona przyrody

Bez zrównoważonej natury nie byłoby życia. Jeśli wszyscy będziemy aktywnie chronić przyrodę, nasza planeta wciąż będzie nam zapewniać wiele ważnych zasobów płynących z ekosystemu, takich jak woda pitna, żyzna gleba niezbędna do produkcji żywności, dobre zdrowie oraz przyjemne doświadczenia.

Aby mieć w tym swój udział, staraj się informować i wspierać gości w zrozumieniu zależności występujących w naturze. Opowiadając gościom o ciekawych miejscach, zadbaj o ich edukację, dotyczącą chronionych roślin i zwierząt oraz powiedz, jak należy zachowywać się na łonie natury. Rozbudzając zainteresowanie lokalnym dziedzictwem kulturowym i przyrodniczym, sprawiasz, że gość stanie się bogatszy o nowe doświadczenia i nabędzie świadomość ekologiczną, którą będzie mógł wykorzystać także w miejscu swojego zamieszkania.

Materiały

Świadomy wybór materiałów i produktów ma dla turystyki wellbeing ogromne znaczenie. Warto wybierać materiały i produkty lokalne, a tym samym minimalizować transport na duże odległości i ślad węglowy (emisja CO₂); warto też postawić na zdrowe materiały naturalne, aby nie narażać gości i pracowników na działanie niebezpiecznych substancji. Możesz także wybierać produkty, które powstają w odpowiednich (bezpiecznych) warunkach pracy. Szukaj również materiałów na rynku wtórnym, aby móc je ponownie wykorzystać.

Monitoring dostawców na wszystkich poziomach oraz lektura składu poszczególnych produktów mogą wydawać się trudne. Dobrym rozwiązaniem jest wybieranie materiałów, które posiadają certyfikaty potwierdzające zrównoważoną produkcję i społeczną odpowiedzialność (np. różnego rodzaju certyfikaty ekologiczne, Fair Trade, atesty nietoksyczności itp.).

Ograniczenie ilości odpadów

Prawie wszystko, co robisz lub produkujesz, generuje odpady. Staraj się zoptymalizować wykorzystanie zasobów. Zastanów się, jak konsumować mniej, wykorzystując w pełni wartość tego, co już posiadasz. Robiąc przemyślane zakupy, prawdopodobnie kupisz mniej, a tym samym również ograniczysz ilość przyszłych odpadów.

Porozmawiaj ze swoimi dostawcami na temat opakowań. Przedmioty, które kupujesz, są często dostarczane w jednorazowych opakowaniach, które nie nadają się do recyklingu. Zrezygnuj również z zakupów niepotrzebnych produktów jednorazowego użytku.

Recykling

Wiele materiałów i produktów może być ponownie wykorzystanych przed ostatecznym poddaniem ich recyklingowi. Postaraj się spojrzeć na swoje odpady jak na cenny zasób. Bądź kreatywny! Czy można je ponownie wykorzystać, przekształcić, przerobić i w ten sposób dać im nowe życie? Czy inni mogliby być zainteresowani ich wykorzystaniem, a może nawet kupnem?

Istnieją różne rodzaje odpadów, które można poddać recyklingowi, np. odpady użytkowe i te, pochodzące z procesu produkcyjnego. Recyklingowi podlega materiał, gdy wypełnił swoje zadanie (odpad użytkowy). Jeśli jesteś producentem, możesz ponownie wykorzystać resztki z produkcji, najlepiej w ramach własnej działalności (odpad z procesu produkcyjnego).

Poinformuj swoich klientów o sposobach zarządzania odpadami w Twojej firmie i daj im szansę na włączenie się w ten proces.

ŚWIADOME KORZYSTANIE Z PRZYRODY I ZASOBÓW

Co możesz zrobić? Pomysły w duchu wellbeing

Ochrona przyrody

- Staraj się zainteresować swoich gości lokalną przyrodą.
- Daj im wskazówki dotyczące odpowiedzialnego zachowania na łonie przyrody.
- Postaw budki dla motyli, pszczoł i innych owadów, pamiętając o dostarczeniu im pożywienia, wody, piasku i schronienia.
- Nie używaj szkodliwych pestycydów ani innych toksycznych substancji.

Materialy

- Zamawiaj usługi i produkty od lokalnych firm, ograniczając w ten sposób transport i ślad węglowy.
- Używaj / sprzedawaj produkty, które nie zawierają substancji niebezpiecznych.
- W swoich produktach używaj składników i/lub części, które są pozyskiwane w sposób zrównoważony.
- Skorzystaj z systemów certyfikacji, takich jak Eco Label, Fair Trade itp.

Ograniczenie ilości odpadów

- Opracuj strategię minimalizacji odpadów w Twoim obiekcie.
- Staraj się nie używać przedmiotów jednorazowych.
- Poinformuj gości o zasadach zrównoważonego korzystania z dóbr oraz daj im wskazówki, jak mogą zmniejszyć ilość swoich odpadów.
- Maksymalnie wykorzystaj wszystkie produkty spożywcze i ogranicz marnotrawstwo żywności.

Recykling

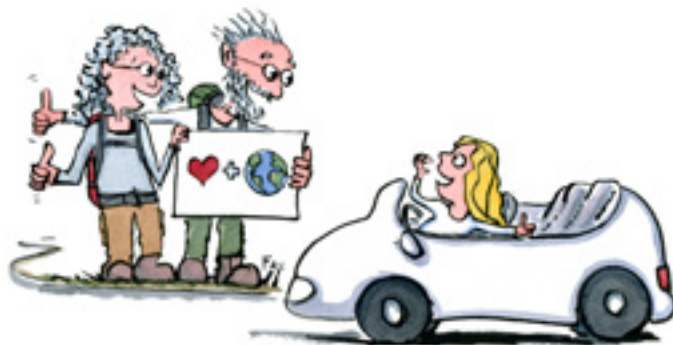
- Przed zakupem produktu sprawdź, w jaki sposób po wykorzystaniu będzie można go poddać recyklingowi.
- Poinformuj swoich klientów, jak mogą ponownie wykorzystać i przetworzyć Twój produkt, gdy spełni on swoją rolę.
- Zaopatr swój personel i gości w kosze do odpowiedniej segregacji odpadów.
- Bądź kreatywny: przetwarzaj odpady nadając im nowe wartości użytkowe (np. poprzez upcykling).





CZYSTY TRANSPORT

CZYSTY TRANSPORT



Środki transportu

Branża turystyczna wpływa na klimat. Emisje gazów cieplarnianych w sektorze turystycznym są w dużej mierze spowodowane przez lotnictwo, którego udział w emisji CO₂ wynosi do 75%. Lotnictwo jest więc najbardziej zanieczyszczającą formą transportu w przeliczeniu na pasażerokilometr. Na drugim miejscu są samochody - ale należy pamiętać, że im więcej osób znajduje się w samochodzie, tym mniejszy jest wpływ jednostki na środowisko. Ta sama zasada dotyczy oczywiście wszystkich środków transportu.

Ogólnie rzecz biorąc, podróżowanie pociągiem lub autokarem jest najbardziej przyjaznym dla klimatu sposobem przemieszczania się (oczywiście oprócz transportu niewymagającego paliwa, jak np. rower)

Informacje o lokalnym transporcie publicznym mogą skłonić Twoich gości do zastanowienia się nad wyborem środka transportu. Niech taka informacja przyczyni się do prośrodowiskowych zachowań Twoich gości.

Dojazd do miejsca docelowego

Twoi goście decydują się często na jednodniowe wycieczki. Zwiedzają, robią zakupy i odwiedzają ciekawe miejsca. Spraw, aby ich podróże do miejsca docelowego były możliwie przyjazne dla środowiska. Wypożyczaj rowery, informuj o możliwości skorzystania z komunikacji miejskiej lub wynajmie samochodów elektrycznych. Zachęcaj do odwiedzenia blisko położonych atrakcji, minimalizując w ten sposób konieczność dalekich podróży.

Spotkania i wydarzenia

Coraz więcej klientów korporacyjnych dąży do ograniczenia negatywnego wpływu na środowisko i klimat. Zapewnienie im przyjaznych dla środowiska opcji podróżowania do i z miejsca organizowanych przez Ciebie wydarzeń może mieć dla nich znaczenie.

Zadbaj, aby informacja o formach ekologicznego transportu znalazła się na zaproszeniach oraz dokumentach, które dokumentują podróż, czy opisują wydarzenie. Wspieraj Twoich gości w dążeniu do ochrony środowiska i uczyn z tego źródło przewagi konkurencyjnej.

Przewóz towarów

Kupno/sprzedaż produktów lub usług wymaga zazwyczaj ich przetransportowania. Istnieje wiele sposobów na ograniczenie negatywnego wpływu transportu lub dostaw na środowisko. Możesz kupować lokalne produkty, korzystać z ekologicznego transportu (np. samochody elektryczne) lub z transportu kolejowego. Możesz także kupować i transportować produkty wspólnie z innymi firmami.

Planuj zamówienia w taki sposób, aby unikać zakupu tylko jednego lub zaledwie kilku artykułów. Przyczynisz się w ten sposób do znacznego ograniczenia niepotrzebnego transportu. Optymalizuj trasy, dzięki czemu dostawcy będą mogli unikać tras o dużym natężeniu ruchu.

CZYSTY TRANSPORT

Co możesz zrobić? Pomysły w duchu wellbeing

Środki transportu

- Zachęcaj gości do podróży pociągiem lub autokarem, oferując im odbiór z dworca.
- Poznaj i następnie naucz współpracowników technik jazdy ekonomicznej.

Dojazd do miejsca docelowego

- Przekaż gościom informacje o transporcie publicznym.
- Oferuj usługę wypożyczania rowerów, także bezpłatnie.
- Zachęcaj gości do zwiedzania lokalnych atrakcji, zamiast odbywania dalekich wycieczek.

Spotkania i wydarzenia

- Poinformuj o możliwości grupowych dojazdów, która łączy kierowców i pasażerów oraz zmniejsza liczbę osób jadących samotnie samochodem.
- Zapewnij uczestnikom spotkań możliwość połączenia się online, a tym samym ograniczenia podróży.
- Wybierz rozwiązania online także w odniesieniu do Twoich spotkań.

Przewóz towarów

- Sprawdź, czy istnieje możliwość dostarczenia towarów rowerem typu cargo.
- Dystrybuuj dobra wspólnie z innymi firmami z najbliższego otoczenia.
- Planuj zakupy z wyprzedzeniem, aby nie było potrzeby korzystania z dostaw ekspresowych.



A woman with short blonde hair and glasses, wearing a yellow and grey plaid shirt, stands in a greenhouse. She has her arms outstretched, gesturing towards the plants. The greenhouse is filled with numerous hanging plants, including green leafy ones and some with small yellow flowers. The background shows the wooden frame and translucent panels of the greenhouse structure.

DZIAŁANIA LOKALNE

DZIAŁANIA LOKALNE



Promowanie lokalnych działań i produktów

Po wizycie u Ciebie, goście najprawdopodobniej będą kontynuować swoją podróż. Pomóż im odkryć interesujące miejsca w pobliżu, aby zostali jak najdłużej w Twojej okolicy. Skorzysta na tym lokalna społeczność i gospodarka. Im więcej pozytywnych doświadczeń gość dozna podczas swojego pobytu, tym bardziej prawdopodobne jest to, że wróci lub poleci to miejsce swoim znajomym.

Tworzenie sieci kontaktów z sąsiednimi (lokalnymi) firmami i promowanie siebie nawzajem zapewnia obopólne korzyści.

Bycie ambasadorem swojej okolicy

Docień to, gdzie mieszkasz i co robisz. Chwal się swoją okolicą. Skoncentruj się na pozytywnych aspektach otoczenia i opowiedz o nich innym. Twoi goście będą zachwyceni.

Działając jako ambasador swojej okolicy, zainspirujesz innych do zaangażowania się w życie lokalnej społeczności. Chwal swoich sąsiadów za ich wkład i gratuluj im sukcesów. Twórz produkty i usługi, z których Ty i lokalna społeczność możecie być dumni. Tworząc autentyczny produkt o wysokiej jakości, wpływasz na zwiększenie atrakcyjności Twojego regionu.

Lokalne zakupy

Jeśli czegoś potrzebujesz, najpierw sprawdź, czy ten produkt jest dostępny w Twoim regionie. Być może w okolicy działają lokalni dostawcy i producenci, którzy mogą go dostarczyć. Kupując po sąsiedzku, wspierasz lokalną gospodarkę i zwiększasz dobrobyt lokalnej społeczności. To zaś wpływa na tożsamość Twojego regionu i czyni go bardziej atrakcyjnym dla pracowników i inwestorów.

Robienie zakupów w najbliższej okolicy ma też inne zalety: kiedy wiesz, skąd pochodzą Twoje produkty, możesz zapewnić gościom wysoką jakość, obsługę i wiarygodne informacje na ich temat. Ty i Twoi kontrahenci oszczędzacie w ten sposób na czasie i transporcie, a możliwość osobistego odbioru poprawia relacje społeczne.



Współpraca i współtworzenie

Współpraca z innymi firmami może przynieść nowe perspektywy biznesowe i wzajemne korzyści, jak np. poszerzenie bazy klientów i kontrahentów, zwiększenie asortymentu produktów, zasobów i wiedzy.

Współtworzenie produktów z innymi firmami zwiększy Twoje szanse na wejście na nowe rynki i umożliwi dotarcie do nowych segmentów klientów.

Współtworzenie jest krokiem w kierunku gospodarki o obiegu zamkniętym (ang. circular economy), w której takie zasoby, jak przestrzeń, czas i materiały są efektywnie wykorzystywane, a lokalne firmy są postrzegane jako partnerzy.

DZIAŁANIA LOKALNE

Co możesz zrobić? Pomysły w duchu wellbeing

Promowanie lokalnych działań i produktów

- Poznaj okoliczne atrakcje i podziel się osobistymi doświadczeniami z Twoimi gośćmi.
- Rozmawiaj z gośćmi na temat lokalnych działań i oferowanych produktów.
- Oferuj w swoim sklepie produkty i usługi innych przedsiębiorców z regionu (jeśli to możliwe).

Bycie ambasadorem swojej okolicy

- Znajdź u siebie przestrzeń na promowanie innych przedsiębiorców.
- Dostrzegaj walory regionu i opowiadaj innym o nich.
- Dołącz do lokalnych inicjatyw na rzecz promocji i rozwoju regionu.
- Wspieraj rozwój regionalny i angażuj się w związane z nim inicjatywy.

Lokalne zakupy

- Korzystaj z usług miejscowych dostawców, przyczyniając się w ten sposób do wzrostu zamożności Twojego regionu.
- Zatrudniaj okolicznych rzemieślników. Są blisko, dzięki czemu wspierasz lokalną gospodarkę swoimi zleceniami.
- Odkrywaj najbliższe otoczenie, dzięki temu znajdziesz lokalnych producentów i sklepy, z którymi warto będzie współpracować.

Współpraca i współtworzenie

- Przeanalizuj możliwości współpracy z firmami w Twojej okolicy.
- Współpracuj i współtwórz z pobliskimi MŚP, stowarzyszeniami i organizacjami.
- Łącz swoje produkty i usługi w pakiety, aby uatrakcyjnić ofertę.





RÓWNOŚĆ



Kultura wellbeing – wellbeing w pracy

Wszystko zaczyna się od Twojego nastawienia i zaangażowania, ale to wspólnie z pracownikami tworzysz kulturę wellbeing w Twojej organizacji.

Warunkiem niezbędnym do stworzenia zrównoważonego miejsca pracy, w którym wszyscy czują się dobrze, jest oczywiście przestrzeganie przepisów prawa pracy. To zaś oznacza stworzenie bezpiecznego środowiska pracy, godziwe płace oparte na przepisach prawa oraz kwalifikacjach, niezależnie od płci i pochodzenia etnicznego.

Podstawą pracy w zespole jest wzajemny szacunek z zamiarem czynienia dobra i przestrzeganie wartości wellbeing, do których zalicza się uczciwość, świadomość, troskę, życzliwość i radość. Jako pracodawca powinieneś działać w sposób otwarty i transparentny oraz sprawić, że Twoi pracownicy poczną się zauważeni, docenieni i otoczeni opieką. Wellbeing w pracy wpływa na zdrowie pracowników, ich kreatywność i produktywność, poprawia zdolność tworzenia pozytywnych relacji z innymi, pozwala lepiej radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego oraz zwiększa prawdopodobieństwo, że Twoi pracownicy staną się ambasadorami Twojej organizacji i regionu.

Równość i włączenie społeczne

Równe, życzliwe i otwarte traktowanie innych jest podstawą równości społecznej oraz integracji. Osobiste zaangażowanie, komunikacja i dostępność to niezwykle istotne zagadnienia.

Traktuj wszystkich w ten sam, pozytywny sposób. Zadbaj o pozytywne interakcje z współpracownikami oraz z gośćmi. Staraj się mieć otwarty umysł i okazuj zrozumienie dla różnic kulturowych, osobowości i potrzeb.

Zamiast projektować lub modyfikować obiekty i infrastrukturę pod kątem różnorodności (co jest przeciwieństwem równości i integracji), zadbaj o to, by dobra lub usługi były dostępne i trafiały do jak największej grupy użytkowników. Takie podejście nazywa się „projektowaniem dla wszystkich” (EN17161: 2019).



Społeczna odpowiedzialność

Pierwszym krokiem w kierunku odpowiedzialności społecznej jest uświadomienie sobie, że Twoje zachowanie ma wpływ na ludzi i całe społeczeństwo, zarówno w wymiarze lokalnym, jak i globalnym. Warto zainspirować innych, by podążali za Twoim przykładem.

Podejdź globalnie do swojej odpowiedzialności społecznej i pamiętaj, że Twoje wybory mają konsekwencje dla otaczającego Cię świata. Połącz odpowiedzialność społeczną ze strategią biznesową Twojej firmy i praktykuj ją we wszystkich swoich działaniach i nawiązywanych relacjach. W ten sposób możesz przyczynić się do równowagi pomiędzy wzrostem gospodarczym, a dobrobytem społeczeństwa i środowiska.



Co możesz zrobić? Pomysły w duchu wellbeing

Kultura wellbeing – wellbeing w pracy

- Opracuj wspólną strategię wellbeing ze swoimi pracownikami. Włącz ją do kultury biznesowej Twojego przedsiębiorstwa.
- Bądź pozytywnym liderem, uważnym i proaktywnym.
- Uwzględnij środowisko pracy i wellbeing w programie cotygodniowych spotkań personelu.
- Zachęcaj pracowników, by samodzielnie podejmowali decyzje i brali za nie odpowiedzialność.
- Wspieraj aspiracje Twoich pracowników.

Równość i włączenie społeczne

- Zwróć uwagę na to, by postawa Twojego personelu i sposób komunikowania się były przyjazne dla wszystkich. Nikt nie powinien czuć się wykluczony.
- Traktuj pracowników, gości i partnerów biznesowych tak samo, bez względu na płeć, stanowisko czy pochodzenie etniczne.
- Zapewnij równą, ale spersonalizowaną pomoc pracownikom lub gościom, którzy mierzą się z wyzwaniami żywymi (np. z niepełnosprawnością).
- Znajdź wszystkie bariery i przeszkody, które ograniczają mobilność gości i staraj się je usunąć.
- Przekazuj informacje w prosty, jasny i zrozumiały sposób, także dla dzieci.

Społeczna odpowiedzialność

- Upewnij się, że produkty i usługi wytwarzane poza granicami Twojego kraju są oznaczone etykietą „Fair Trade” („Sprawiedliwy handel”) lub innym oznakowaniem potwierdzającym spełnianie kryteriów społecznych/ekologicznych.
- Zawieraj umowy i współpracuj z firmami, które zapewniają dobre warunki pracy i sprawiedliwe wynagrodzenie w całym łańcuchu dostaw.
- Wdrażaj strategię zrównoważonego rozwoju (zgodnie z normą ISO 26000, oznakowaniem ekologicznym Nordic Eco Label, TCO, WFTO itp.).



WNETRZA

Design i wyposażenie wnętrz

Dobry design może zapewnić dobre samopoczucie np. poprzez ergonomię, estetykę, łatwość użytkowania i czyszczenia sprzętów i pomieszczeń. Dzięki przemyślanym projektom i odpowiedniemu doborowi materiałów, ludzie poczują się komfortowo.

Zaproś naturę do swoich wnętrz. Chociaż nasze życie w dużej mierze przeniosło się do pomieszczeń zamkniętych, pierwotna potrzeba kontaktu z naturą nie zniknęła. Bycie blisko natury to biologiczna potrzeba, której sobie nawet nie uświadamiamy. Bujna roślinność wewnątrz zbliży ludzi do natury i wpłynie na ich samopoczucie, zarówno psychiczne, jak i fizyczne.



Atmosfera wnętrza

Atmosfera wnętrza to interakcja, która zachodzi między człowiekiem a pomieszczeniem, w którym on przebywa. Możesz użyć różnych elementów, aby wzmocnić pożądaną atmosferę, a tym samym wpłynąć na stan ducha i umysłu Twoich gości. Pomoże w tym, przyjemne oświetlenie. Pamiętaj, że odpowiednie światło dzienne ma wpływ na zdrowie ludzi przebywających w pomieszczeniach. Kolory natomiast stymulują reakcję emocjonalną (np. niebieskie odcienie uspokajają). Dźwięk i akustyka to kolejne ważne czynniki wpływające na dobre samopoczucie.

Kiedy mówimy o atmosferze wnętrza, musimy wziąć pod uwagę fakt, że jest ona tworzona także przez przebywających w nim ludzi. Zastanów się, jaką atmosferę Ty i Twój personel roztaczacie wokół siebie. Czy wysyłacie pozytywne wibracje – radość, życzliwość itp.?

Przyjazne wnętrza

Miejsce, w którym goście odnajdą spokój i ciszę może przynieść prawdziwą ulgę. Hałas przyczynia się do zaburzeń snu i nadciśnienia tętniczego. Aby ograniczyć poziom hałasu, można użyć określonych materiałów budowlanych i dekoracyjnych (np. dywany i płyty akustyczne). Jeśli się na to zdecydujesz, pamiętaj, aby używać tych bezpiecznych dla zdrowia i naturalnych. Będziesz wtedy pewien, że nie zawierają one żadnych niebezpiecznych substancji, które uwalniają się do atmosfery. Słaba jakość powietrza w pomieszczeniach może powodować u Ciebie, Twoich pracowników i gości problemy zdrowotne, takie jak ból głowy, suchość i podrażnienie oczu, nosa, gardła i skóry. Dlatego tworzenie bezpiecznych dla zdrowia i przyjaznych wnętrz jest tak ważne dla dobrego samopoczucia.



Co możesz zrobić? Pomysły w duchu wellbeing

Design i wyposażenie wnętrza

- Zaprojektuj wystrój wnętrza tak, aby zapewnić zarówno prywatność, jak i możliwość interakcji.
- Zadbaj o rośliny w pomieszczeniach.
- Upewnij się, że Twoje meble są wygodne i funkcjonalne dla różnych klientów.
- Zadbaj o faktury, które są przyjemne w dotyku.

Atmosfera wnętrza

- Zapewnij wygodne i odpowiednie oświetlenie.
- Świadomie używaj kolorów, aby wywołać określone emocje.
- Wyodrębnij ciche i spokojne miejsce, w którym goście mogą się zrelaksować lub pokontemplować.
- Myśl i działaj pozytywnie i wysyłaj dobre wibracje.

Przyjazne wnętrza

- Zapewnij w pomieszczeniu przyjemną temperaturę oraz dopływ świeżego powietrza i zadbaj o to, by nie było przeciągów.
- Zminimalizuj poziom hałasu.
- Używaj w budynku materiałów z oznakowaniem ekologicznym, aby uniknąć niebezpiecznych i szkodliwych substancji.





ZDROWIE

ZDROWIE



Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna i ćwiczenia dają natychmiastowe, jak i długotrwałe korzyści zdrowotne, a przede wszystkim poprawiają jakość życia, odporność i stan zdrowia, zmniejszając ryzyko wystąpienia wielu chorób.

Spraw, by dostęp do aktywności fizycznej był łatwy i przekonaj gości oraz współpracowników do ruchu. Zaproponuj trasy spacerowe, wypożyczaj rowery, rozłóż maty do jogi, włącz taneczną muzykę. Będziesz mieć więcej zadowolonych gości, a oni lepiej wypoczną i będą lepiej spać.

Dostęp do natury

Przebywanie na łonie natury działa kojąco na ciało, umysł i duszę. Już sama obserwacja przyrody redukuje złość i stres, zwiększa przyjemne doznania oraz sprzyja życzliwości i hojności. Kontakt z naturą wpływa pozytywnie nie tylko na nasze emocje, ale także wellbeing w wymiarze fizycznym: obniża ciśnienie krwi, tętno, redukuje napięcie mięśni i hormony stresu. Dzięki bliskości z naturą możesz poczuć, że jesteś częścią czegoś większego i odnaleźć poczucie sensu.

Udostępnij gościom informacje o tym, gdzie w Twojej okolicy mogą odpocząć na łonie natury. Zaproponuj trasy spacerowe, określone miejsca, punkty widokowe. Jeśli działasz w mieście, zadбай o rośliny i kwiaty, aby goście mogli się nimi cieszyć. Poinformuj, gdzie znajduje się najbliższy park.

Usługi wellbeing

Zainteresowanie zajęciami oraz zabiegami dla ciała i umysłu, które dają przyjemność, odprężenie i poprawiają zdrowie, stale rośnie. Usługi wellbeing występują w wielu formach, np. spa. Jeśli nim nie dysponujesz, możesz zaoferować usługi, które są zgodne z profilem Twojej firmy.

Zainstaluj wannę z hydromasażem albo saunę na świeżym powietrzu, zapewnij gościom zestawy do odnowy biologicznej do samodzielnego wykorzystania w wannie, rozdaj maty do jogi wraz z instrukcjami wykonania asan, zapewnij medytację z instruktorem, aromaterapię, zdrowe koktajle lub nawiąż współpracę z lokalnymi terapeutami.



Przerwy i spokój dla umysłu

Nie bez powodu uważność, medytacja oraz joga zyskują na popularności. Sprzyjają bowiem uspokojeniu umysłu. Cały czas – świadomie i nieświadomie – mamy do czynienia z przeładowaniem informacyjnym. Nasz umysł potrzebuje przerw, by osiągnąć wewnętrzny spokój, harmonię oraz byś Ty mógł/-a się zrelaksować i wypaść.

Stwórz strefę wolną od Wi-Fi i zachęć gości do robienia przerw od urządzeń cyfrowych. Wygospodaruj pokój, w którym można pobyć w ciszy lub upewnij się, że dysponujesz spokojną i cichą przestrzenią do relaksu. Zaproponuj sesje medytacyjne z instruktorem lub tai chi. Zorganizuj wieczorem ognisko, podczas którego goście będą mogli się zrelaksować, wpatrując się w płomienie. Rozstaw na zewnątrz fotele z kocami, aby goście mogli wygodnie usiąść i cieszyć się otaczającą przyrodą. **Małe rzeczy mogą mieć duże znaczenie.**



Co możesz zrobić? Pomysły w duchu wellbeing

Aktywność fizyczna

- Zapewnij miejsce i sprzęt do aktywności fizycznej i ćwiczeń, np. salę fitness lub siłownię na świeżym powietrzu, basen, maty do jogi, rowery, skakanki.
- Zaproponuj i udostępnij gościom mapy tras na świeżym powietrzu, np. do biegania.
- Aktywnie zachęcaj gości i znajomych do aktywności fizycznej.

Dostęp do natury

- Zadbaj o to, by obiekty zewnętrzne były atrakcyjne dla gości, np. udekoruj je roślinami.
- Przedstaw informacje na temat pobliskiej przyrody np. lasów, pól, morza, parków.
- Polecaj gościom trasy lub punkty widokowe w okolicy.

Usługi wellbeing

- Zadbaj o zaplecze i usługi wellness lub współpracuj z pobliskimi dostawcami takich usług.
- Zaoferuj zabiegi, zajęcia i/lub udogodnienia dla ciała.
- Zaoferuj aktywności poprawiające wellbeing umysłu.
- Zachęcaj gości do dokonywania zdrowych wyborów.

Przerwy i spokój dla umysłu

- Wygospodaruj pokój lub obszar, w którym panuje cisza i spokój, a umeblowanie zachęca do relaksu.
- Zaoferuj aktywności offline, które pomagają się odprężyć i odstresować.
- Zwiększ i przystępnie przekazuj informacje.
- Stwórz strefy wolne od Wi-Fi.





ŻYWNOSĆ I NAPOJE

Alergie i nietolerancje pokarmowe

Istnieje wiele rodzajów alergii i nietolerancji pokarmowych, przy czym oba te pojęcia nie są tożsame i oznaczają zupełnie co innego. Pewnie słyszałeś/-aś o alergii na orzechy, czy nietolerancji laktozy, ale problemy tego typu mogą różnić się w zależności od osoby. Pamiętaj, że alergiczna reakcja pokarmowa może być gwałtowna, a nawet zagrażać życiu. Objawy nietolerancji pokarmowej są na ogół mniej poważne, niemniej jednak mogą uprzykrzyć nawet najwspanialsze wakacje.

Bądź wyrozumiały/-a i spraw, aby goście, którzy mają powyższe problemy, czuli się komfortowo. Dowiedz się jakie są składniki serwowanych przez Ciebie dań i napojów i informuj gości z wyprzedzeniem, aby mogli wybrać odpowiednie dla siebie rozwiązanie. Bądź elastyczny/-a i pomysłowy/-a. W razie potrzeby łącz różne potrawy, aby znaleźć najbezpieczniejsze rozwiązanie.



Więcej żywności pochodzenia roślinnego

Spożywanie mniejszej ilości mięsa i większej ilości warzyw pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Jest także korzystne dla środowiska, ponieważ zmniejszenie ilości spożywanego mięsa pozwala zredukować emisję gazów cieplarnianych, a tym samym – zmiany klimatyczne. Ponadto, ograniczenie spożycia mięsa sprzyja oszczędności wody. Jedzenie większej ilości warzyw, zbóż, owoców i innej żywności pochodzenia roślinnego poprawia wydajność światowego systemu żywnościowego i naszą zdolność do wykarmienia ludzi oraz ograniczenia głodu i niedożywienia.

Mniejsza konsumpcja mięsa poprawia także dobrostan zwierząt. Kiedy zaś jesz lub serwujesz mięso, wybieraj produkty ekologiczne, które gwarantują, że zwierzęta żyły w dobrych warunkach, a ich ubój był humanitarny.



Odżywianie

Odżywianie oznacza zapewnienie organizmowi zdrowej, pełnowartościowej żywności oraz napojów, które pochodzą ze świeżych, czystych (organicznych) składników i są bogate w wartości odżywcze, jak np. witaminy i pierwiastki śladowe. W tak rozumianej diecie, nacisk kładzie się na dużą ilość warzyw, ograniczenie do minimum rafinowanego cukru oraz unikanie wszelkich sztucznych dodatków.

To, co jemy i pijemy, wpływa natychmiast na nasz wellbeing i daje długotrwałe efekty. Wpływa również na mikrobiotę jelitową, która, jak się okazało, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Storytelling jako sposób mówienia o jedzeniu

Poprzez jedzenie można przekazać dziedzictwo kulturowe i historyczne regionu. Możesz to wykorzystać, aby wzmocnić swoją markę i profil działalności oraz ożywić doznania oferowane gościom. Lokalne produkty spożywcze i potrawy mogą opowiadać pewną historię, wzbudzać emocje i wyrażać wyjątkowość Twojej okolicy. Bądź kreatywny. Dania, które dla Ciebie nie są już ekscytujące, mogą okazać się niezwykłym przeżyciem dla Twoich gości.

Promując regionalną kulturę kulinarną, pomagasz jej przetrwać i sprawiasz, że Twoja okolica staje się wyjątkowym i atrakcyjnym miejscem zarówno dla mieszkańców, jak i gości.

ŻYWNOSĆ I NAPOJE

Co możesz zrobić? Pomysły w duchu wellbeing

Alergie i nietolerancje pokarmowe

- Upewnij się, że masz przynajmniej podstawową wiedzę na temat nietolerancji pokarmowych i alergii.
- Udostępnij listę wszystkich składników używanych w Twoich potrawach lub produktach albo zadбай o to, by pracownicy posiadali informacje na ten temat i mogli ich udzielić gościom.
- Przygotuj plan obsługi gości, którzy borykają się z alergiami i nietolerancją pokarmową.
- Zaznacz w menu dania i napoje bezpieczne dla większości osób z typowymi alergiami czy nietolerancją pokarmową.
- Poinformuj gości, że chętnie odpowiesz na pytania, dotyczące alergii i nietolerancji pokarmowych.

Więcej żywności pochodzenia roślinnego

- Zadbaj o to, by goście mieli do wyboru opcję wegańską, wegetariańską, fleksitariańską.
- Znajdź dostawców produktów mięsnych, którzy dbają o dobrostan zwierząt.
- Użyj wszystkich części mięsa, aby nic się nie zmarnowało.
- Inspiruj innych do jedzenia żywności pochodzenia roślinnego.

Odżywianie

- Używaj świeżych i zdrowych składników do potraw i napojów.
- Dowiedz się, jak zachować witaminy podczas gotowania.
- Zachęcaj gości, w tym dzieci, do dokonywania zdrowych wyborów.

Storytelling jako sposób mówienia o jedzeniu

- Poinformuj gości o składnikach i dostawcach, z których usług korzystasz.
- Podawaj tradycyjne dania lub przygotuj je w nowy sposób, zapewniając gościom autentyczne doznania.





GOŚCINNOŚĆ

Komunikacja

Jasna, bogata w informacje, szczerą i dobrze zaplanowaną komunikacją ogranicza stres i niepokój. Okazuj życzliwe nastawienie, a Twoja komunikacja poprawi samopoczucie ludzi wokół Ciebie.

Przyjazny styl komunikacji obejmuje zarówno słowa, jak i nastawienie. Pozytywne, a nawet zabawne sformułowania mogą motywować innych, sprawiać, że ludzie poczuć się docenieni i będą odczuwać radość. Twoja mowa ciała i ton głosu są równie ważne. Jeśli jesteś spokojny/-a, a Twoja mowa ciała jest czytelna, ludzie wokół Ciebie będą czuć się bezpiecznie i swobodnie.

Bądź świadomy/-a Swojego osobistego stylu komunikacji. Zwróć uwagę, co możesz poprawić, aby jeszcze lepiej komunikować się w jasny i pozytywny sposób.



Dostrzeganie innych

Bycie zauważonym, wysłuchanym, zrozumianym czy otoczonym opieką to wspaniałe uczucie! Sprawia, że czujemy się docenieni, bezpieczni, radośni i przynależymy do większej całości. Docenianie innych ma również pozytywny wpływ na Ciebie.

Dostrzeganie klientów oraz innych osób jest potężnym narzędziem zapewniającym wellbeing. Patrz, słuchaj, kieruj się sercem. Zastanów się nad tym, co zauważasz i działaj zgodnie ze swoimi wartościami. Może to być zaledwie uśmiech czy skinienie głowy, które oznacza, że zauważyłeś/-aś drugą osobę i nie jest Ci ona obojętna.



Świadomość specyficznych potrzeb

Życzliwa, pełna zrozumienia reakcja na specyficzne potrzeby klientów jest kluczem do udanych wakacji dla osób z niepełnosprawnością, alergiami czy nietolerancją pokarmową, dla rodziców z małymi dziećmi lub osób, które nagle zachorowały. Możesz potrzebować specjalnego sprzętu, wyposażenia, innego menu i niestandardowych działań. Opracuj strategię rozpoznawania i zaspokajania specyficznych potrzeb klientów.

Dziś w marketingu ważną rolę odgrywają doświadczenia klientów i wrażliwość na ich potrzeby. Twoja dobroć i życzliwość, szybko mogą Ci przynieść szerokie uznanie w mediach społecznościowych. Aby tworzyć pozytywne doświadczenia, należy stanąć w obronie klienta i mieć na względzie jego dobro.

Współdzielenie

Interakcje społeczne są niezbędne dla naszego zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Inspirują, poszerzają horyzonty i dają radość. Poznawanie nowych ludzi podczas wakacji jest częścią całościowego doświadczenia. Często takie spotkania zapamiętujemy na dłużej i cenimy je bardziej niż inne doświadczenia z podróży. Jednak ludzie są różni i mają różne potrzeby co do jakości kontaktów społecznych. Interakcja powinna być pewną opcją. Zapewnij swoim gościom, aby mogli dokonać wyboru pomiędzy byciem razem z innymi a intymnością. Możesz zaoferować im możliwość siedzenia przy większym, wspólnym stole lub udostępnić przytulny kącik wypoczynkowy czy inne miejsca, w których będą mogli spotkać się i porozmawiać.



Co możesz zrobić? Pomysły w duchu wellbeing

Komunikacja

- Informacje, które są istotne dla gości, powinny być jasne, łatwo dostępne i przedstawione we właściwym czasie i miejscu.
- Świadomie używaj pozytywnych słów.
- Pamiętaj o swobodnym i przyjaznym języku ciała i tonie głosu.
- Spraw, by Twój sposób pisemnej i ustnej komunikacji był inspiracją dla innych i zachęcał do pozytywnych zachowań.

Dostrzeganie innych

- Nawiązuj kontakt wzrokowy podczas interakcji z gośćmi i znajomymi.
- Słuchaj, co ludzie mówią do Ciebie.
- Pokaż, że cenisz innych i że wszyscy są mile widziani.
- Zastanów się, jakie potrzeby mogą mieć Twoi goście i postępuj stosownie do tych potrzeb.

Świadomość specyficznych potrzeb

- Upewnij się, że wszyscy pracownicy wiedzą, jak rozpoznać i zaspokoić określone potrzeby klientów.
- Staraj się sprostać wyzwaniom, z jakimi borykają się inni ludzie, ze zrozumieniem i szacunkiem.
- Przygotuj się na to, by radzić sobie z konkretnymi potrzebami klientów, takimi jak niepełnosprawność, alergie i choroby.

Współdziałanie

- Zadbaj o to, aby wyposażenie w Twoim obiekcie ułatwiało interakcję między gośćmi.
- Zorganizuj zajęcia, które sprzyjają nawiązywaniu kontaktów i interakcji.
- Świeć przykładem i nawiązuj przyjazne kontakty.



SZCZĘŚCIE



SZCZĘŚCIE



Poczucie wspólnoty

Więzi społeczne poprawiają zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne. Badania pokazują, że interakcje społeczne przyczyniają się do wydłużenia naszego życia. Ludzie, którzy czują się bardziej związani z innymi, są mniej lękliwi i rzadziej chorują na depresję.

Aby odczuć więź z innymi, musisz najpierw polubić siebie samego. Zrozumienie własnych uczuć pomaga poczuć się swobodnie.

Zadbaj o warunki, w których ludzie będą mogli okazać swoją otwartość i wrażliwość. Zapewnij miejsce i zajęcia, w czasie których goście będą mogli się wzajemnie spotkać i porozmawiać. Zaproponuj też zajęcia, które pozwalają ludziom dotrzeć do samych siebie, robiąc to, co lubią. Pokaż, że dostrzegasz i akceptujesz innych oraz daj im poczucie bezpieczeństwa, które pozwoli im otworzyć się na nowe relacje.

Czynienie dobra

Dobroczynność to piękne działanie, które działa korzystnie zarówno na Ciebie, jak i na tych, którym pomagasz, np. obniża ciśnienie krwi. Badania wykazały, że bezinteresowność i dzielenie się z innymi, zwiększają szansę na dłuższe życie.

Czynienie dobra sprawia, że czujesz się dobrze. Odpowiada za to stan zwany „euforią osoby pomagającej”. Powstaje on, ponieważ mózg uwalnia endorfiny - substancje chemiczne odpowiedzialne za dobre samopoczucie. Zaoferuj swoją pomoc ludziom, którzy jej szukają lub potrzebują. Zachęć gości i znajomych do czynienia dobra. Może to być darowizna na cele charytatywne, utrzymanie kwietnej łąki dla owadów, wspólne zbieranie plastiku podczas spacerów nad morzem itd.



Radość

Radość to jedna z podstawowych emocji. Doświadczamy jej w postaci rozbawienia, dobrego humoru, poczucia szczęścia, przyjemności i błogości. Radość może pochodzić z naszego wnętrza lub płynąć z zewnątrz, aktywowana przez podnoszącą na duchu muzykę, kontakt z innymi lub zajęcia pozwalające oddychać pełną piersią i czuć się wolnym. Radość najłatwiej osiągnąć, gdy zarówno ciało, jak i umysł są odprężone, jesteśmy wolni od trosk i obecni tu i teraz.

Twoje nastawienie, użycie odpowiednich słów, obrazów itp. oraz dbałość o swobodną, relaksującą atmosferę, mogą dać innym ogromną radość. Spraw, by ludzie się śmiali. Śmiech wzmacnia układ odpornościowy, poprawia nastrój, zmniejsza ból i chroni przed szkodliwymi skutkami stresu.

Kreatywność

Badania wykazały związek między kreatywnością a szczęściem. Zaangażowanie w działania twórcze przyczynia się do pozytywnych emocji, dobrego samopoczucia oraz poczucia, że nasze życie rokwita. Kreatywność jest również potrzebna, do wprowadzania innowacji w Twoim biznesie.

Bycie kreatywnym jest radosne i relaksujące. Pomaga skupić się na „tu i teraz” i prowadzi do intelektualnego wellbeing. Kiedy jesteśmy kreatywni, nasz mózg uwalnia dopaminę, która jest naturalnym antydepresantem.

Pozwól sobie i Twoim znajomym na kreatywność przy układaniu jedzenia na talerzu, tworzeniu tabliczek i szyldów z odręcznie napisaną treścią, układaniu kwiatów w recepcji itp. Zachęcaj gości, by również byli kreatywni. Połóż papier i kredki w holu, rozsyp puzzle lub zrealizuj inne pomysły, które inspirować kreatywność.



Co możesz zrobić? Pomysły w duchu wellbeing

Poczucie wspólnoty

- Zapewnij bezpieczną i swobodną atmosferę, w której ludzie mają odwagę być sobą.
- Udostępnij pomieszczenia i zaproponuj zajęcia, które umożliwiają nawiązywanie kontaktów między ludźmi.
- Oferuj udogodnienia lub zajęcia, które wspierają nawiązywanie więzi z samym sobą, na przykład trening uważności (mindfulness).
- Dostrzegaj i akceptuj innych.

Czynienie dobra

- Zaoferuj swoją pomoc ludziom, którzy jej potrzebują.
- Daj gościom i personelowi możliwość zrobienia czegoś dobrego.
- Niech uczciwość i troska będą wpisane w DNA Twojej firmy.

Radość

- Promuj radość świadomie — poprzez swoją postawę, muzykę, obrazy, słowa.
- Wyrażaj radość i doceniaj ją u innych.
- Myśl pozytywnie o innych.
- Postaw na poczucie humoru, także wtedy, gdy jesteś zajęty/-a.

Kreatywność

- Pozwól sobie i innym na wypróbowanie nowych sposobów działania.
- Zauważaj, doceniaj i chwal innych, gdy wymyślają kreatywne rozwiązania lub tworzą coś niezwykłego.
- Udostępnij narzędzia do kreatywnych działań: kredki, papier, koraliki, klocki Lego dla dzieci i dorosłych.



Produkcja: Danish Tourism Innovation – velvaereturisme.dk

Redaktor: Karin Melbye

Autorzy: Karin Melbye, Joanna Kohnen, 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

Rysunki: Frits Ahlefeldt

Zdjęcia: Danish Tourism Innovation, Joanna Kohnen, Camønoen, iStock.com: Imgorhand/Frank and Helena/Halfpoint/Jasmina007/PeopleImages/PIKSEL/nimis69/gpointstudio/filadendron, Shutterstock: JurateBuiviene/Lea Rae/sergey kolesnikov/Kate Aedon/Chiociolla/Africa Studio

Tłumaczenie: Biuro tłumaczeń Lemon oraz Agencja Rozwoju Pomorza S.A.

Copyright: SB WELL, version 1, 2020

Wersje językowe: angielska, szwedzka, duńska, niemiecka, polska, litewska
Dostępne na: wellbeingtourism.com

Wyłączną odpowiedzialność za treść niniejszej publikacji 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

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

