01 Začať

Nový rok bez tlaku. Malé, dosiahnuteľné ciele motivujú viac než veľké predsavzatia.

Január — 19

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

02 Rozjasniť

Krátke dni uberajú energiu. Prestávka na dennom svetle a pohyb pomáhajú náladе aj sústredeniu.

Február — 20

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

03 Usmiať sa

20. 3. je Medzinárodný deň šťastia. Pochvaľte a vďaka v tíme stojí málo a znamenajú veľa.

Marec — 21

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

04 Spomaliť

Jar prináša tempo. Krátke dýchové cvičenie medzi poradami vráti pokoj aj sústredenie.

April — 22

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

05 Porozprávať sa

Otvorený rozhovor o tom, ako sa máme, je v tíme prvým krokom k vzájomnej podpore.

Máj — 21

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

06 Vypnúť

Dovolenka funguje, keď je naozaj voľno. Dohodnite si v tíme pravidlá bez e-mailov.

Jún — 22

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

07 Nabiť sa

Leto je čas na oddych. Aj krátka prestávka v prírode zníži napätie a vráti energiu.

Júl — 21

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

08 Vrátiť sa

Po dovolenke sa vracajte postupne. Prvý deň bez porád uľahčí návrat do pracovného rytmu.

August — 22

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

09 Nastaviť

Jeseň štartuje nové projekty. Jasné priority a reálne termíny chránia tím pred preťažením.

September — 21

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10 Podporiť

10. 10. je Svetový deň duševného zdravia. Ukážte ľuďom, kde nájdu podporu a masterclassy.

Október — 21

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11 Potešiť

13. 11. je Svetový deň láskavosti. Drobná pozornosť kolegovi zlepší deň obom.

November — 21

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12 Poďakovať

Koniec roka je čas na vďaku. Spoločne zhodnoťte, čo sa podarilo, a oslávte to.

December — 22

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



up Déjeuner by Upcoop

2027

BENEFIA × Dobrobytie

KAŽDÝ MESIAC KÚSOK POHODY

Psychická pohoda sa buduje celý rok. Na každý mesiac jeden tip pre tím.



WELLBEING SA DÁ TRÉNOVAŤ

Masterclassy, cvičenia a webináre od psychológov Dobrobytia, priamo v BENEFIA.

Infolinka pre klientov

02 / 32 55 35 45

info@up-dejeuner.sk

21 pracovné dni v mesiaci, spolu 253

deň pracovného pokoja

štátny sviatok, pracuje sa

Stolový kalendár BENEFIA × Dobrobytie 2027, verzia na tlač doma (A4). Tlačte na A4 v skutočnej veľkosti (100 %, bez prispôsobenia stránke), najlepšie na hrubší papier. Vystrihnite po vonkajšej čiarkovanej čiare. Prehnite po troch vnútorných čiarach: horná strana (je hore nohami) a druhá strana vytvoria strechu, biela časť je podstava a najspodnejší pásik je chlopňa, ktorú prilepíte zvnútra pod spodný okraj hornej strany.