



Wellbeing Challenge

WYZWANIE DLA PRACOWNIKÓW
Z APLIKACJĄ GRYWIT





Case study Wellbeing Challenge

Zapraszamy do obejrzenia krótkiego filmu, relacji z grywalizacji dla jednego z naszych klientów.

**Za nasz system
grywalizacji
wspierający wellbeing
oraz wellbeingowe
praktyki otrzymaliśmy
dwa certyfikaty od
Wellbeing Institute**





I KWARTAŁ BUDUJEMY ODPORNOŚĆ

Październik - Grudzień

Okres jesienno - zimowy wiąże się z sezonowym spadkiem odporności. Pierwszy moduł jest zdedykowany utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej poprzez regularne ćwiczenia, zadbanie o ergonomię pracy, zbilansowaną dietę. Każdy tydzień składa się z 2 wyzwań (realizowanych za pomocą autorskiej aplikacji) oraz cotygodniowego webinaru.



II KWARTAŁ

DIALOG CIAŁA Z GŁOWĄ

Styczeń - Marzec

W zimowym module proponujemy skupić się na psychice uczestników. Sezonowe obniżenie nastrojów to powszechny problem, któremu można zaradzić, stosując psychologiczną profilaktykę. W tej części kładziemy akcent na webinary psychologiczne, wyzwania wellbeingowe i konsultacje z psychologiem. Ważnym aspektem profilaktyki psychologicznej jest zaznajomienie odbiorców z pojęciem psychosomatyki tzn. jak problemy z psychiką oddziałują na ciało (webinary ze specjalistami z różnych dziedzin) Dodatkowym urozmaiceniem są wyzwania psychodietetyczne a także ergonomia pracy przy komputerze czy innymi problemami natury fizjoterapeutycznej.



III KWARTAŁ

FORMA NA LATO

Kwiecień - Czerwiec

W wiosennym module sugerujemy skupić się na sporcie i zdrowym żywieniu. W tej części dużą częścią będą interaktywne ćwiczenia z uczestnikami, wyzwania wymagające ruchu. Zdrowa sylwetka to także przede wszystkim dieta, dlatego większość wyzwań będzie właśnie natury psychodietetycznej. Pozostałą częścią modułu stanowi tematyka bezpiecznego uprawiania sportu i ewentualnego radzenia sobie z kontuzjami.



IV KWARTAŁ

WAKACYJNY VIBE

Lipiec - Wrzesień

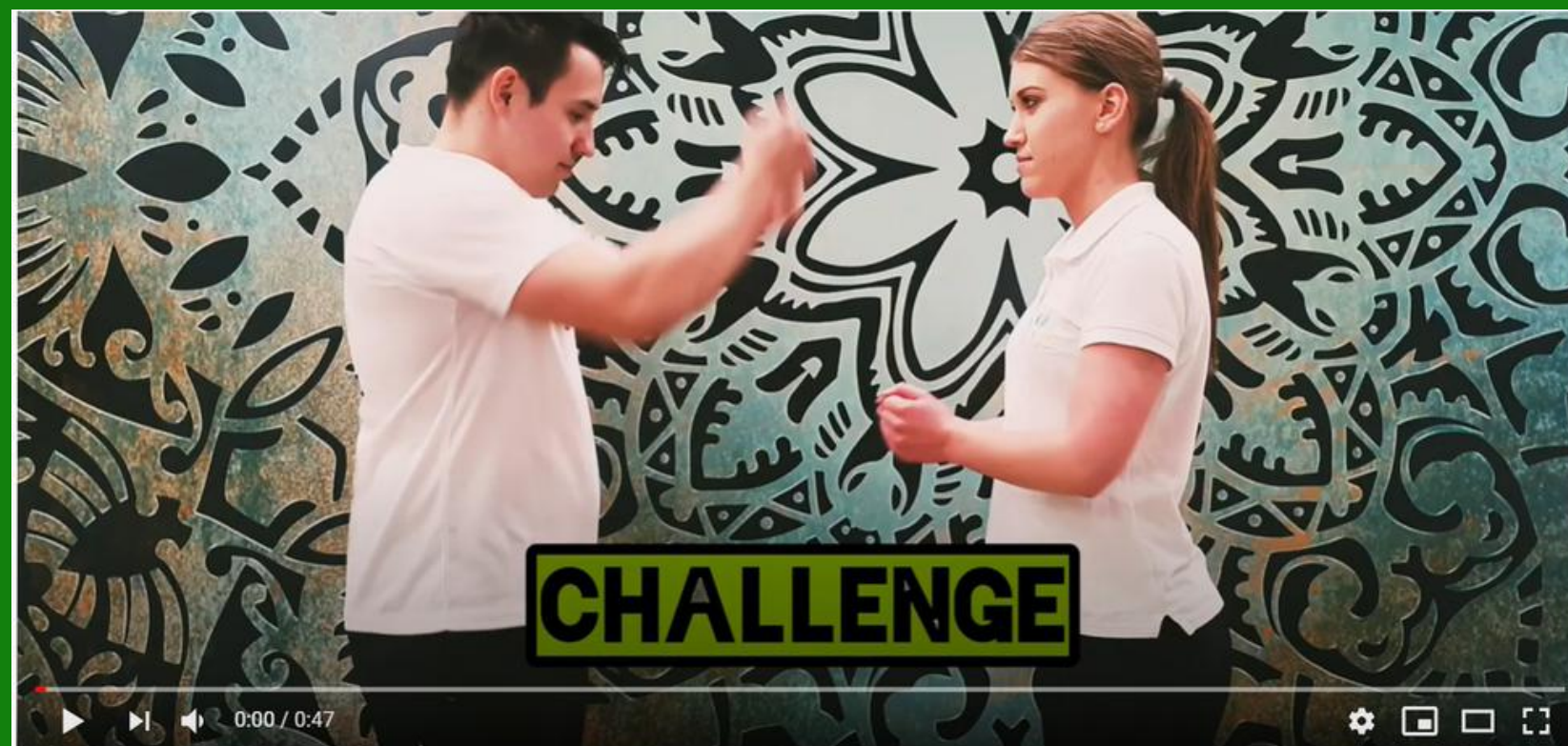
Jak pogodzić wakacje ze zdrowym trybem życia? W letnim module planujemy skupić się na utrzymywaniu wypracowanych nawykach w warunkach, którym temu nie sprzyjają (zdrowa dieta a wakacyjne wypadki za miasto, aktywny kontra bierny wypoczynek). W tej części proponujemy rozwijanie samokontroli (webinary psychologiczne), alternatywne dla kanapy formy wypoczynku (trening) oraz wyzwania wzmacniające zdrowe nawyki.



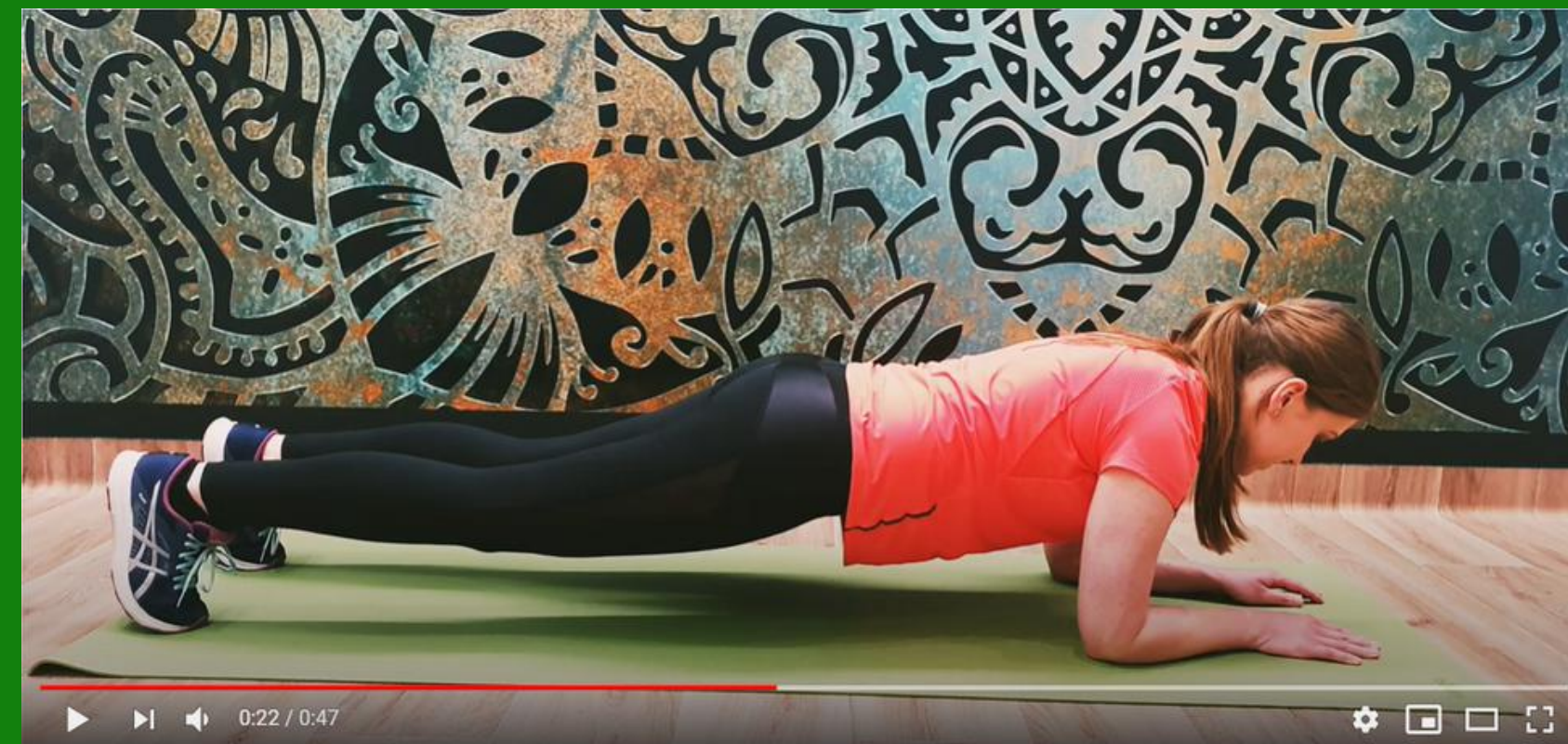
APLIKACJA MOBILNA

Narzędzie jest oparte o mechanizmy grywalizacji zwiększające zaangażowanie uczestników. Aplikacja jest dostępna w języku polskim i angielskim oraz składała się m.in. z takich modułów jak Dbaj o ciało, Jedz zdrowo, Rozwijaj się, Doceniaj oraz Sprawdź się.

Aplikacja będzie dostępna do pobrania ze sklepów Google Play oraz App Store.



WELLBEING CHALLENGE - deska || Body&Mind Clinic

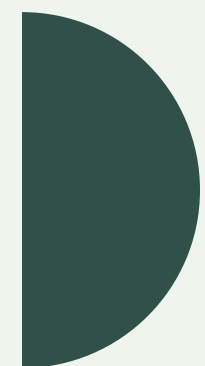


WELLBEING CHALLENGE - deska || Body&Mind Clinic

Moduł Dbaj o ciało

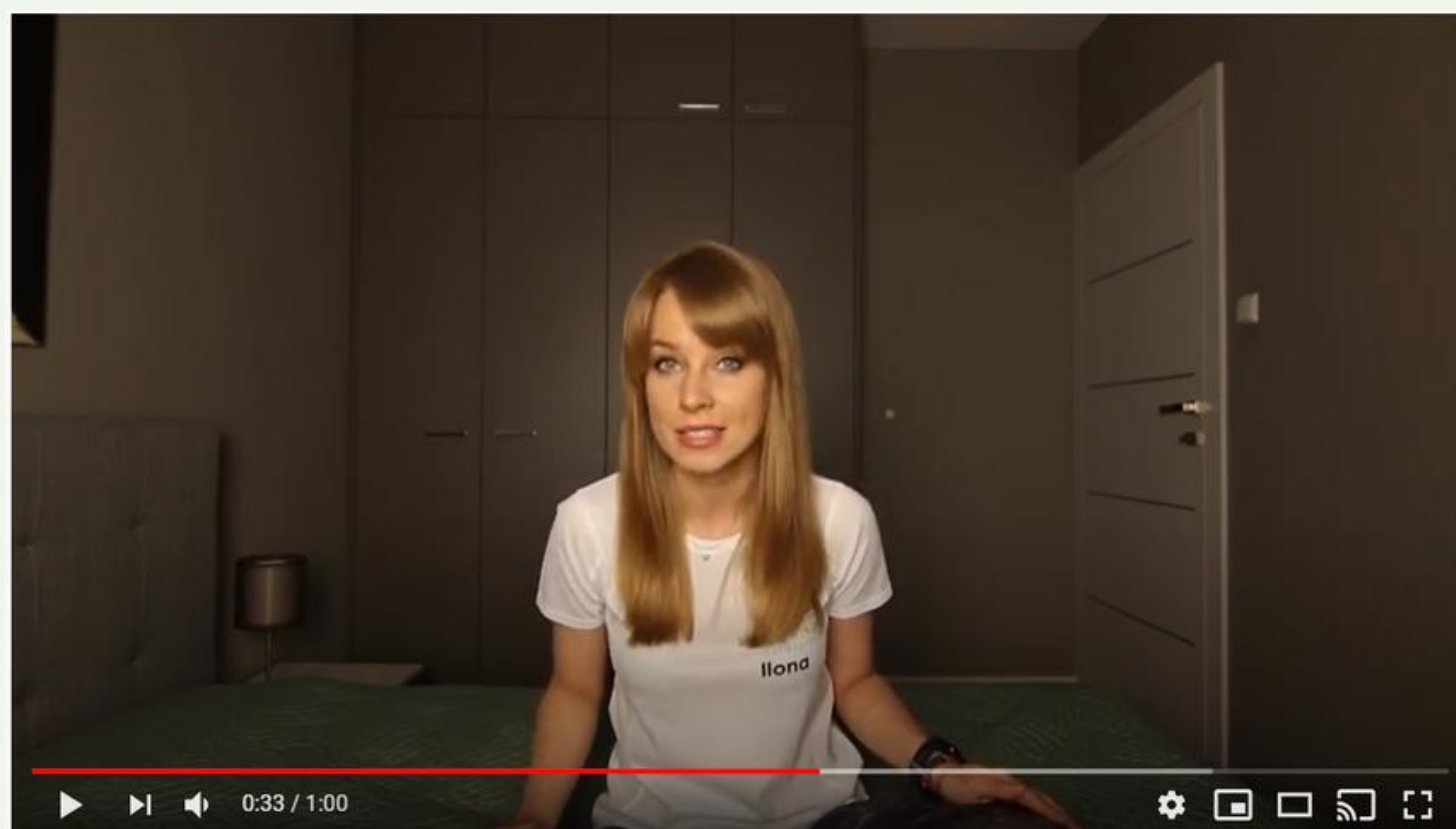
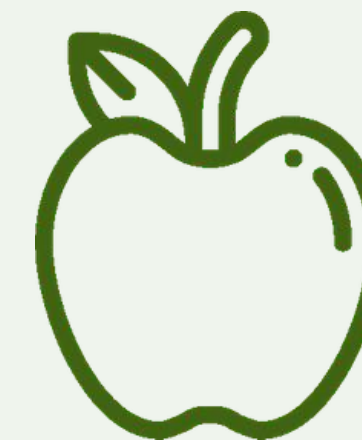
Znajdują się tu proste zadania do wykonaniu w domowych warunkach, które pomagają utrzymywać ciało w dobrej formie niewielkim nakładem pracy i czasu np. plank, krzeselko, masaż karku i szyi.





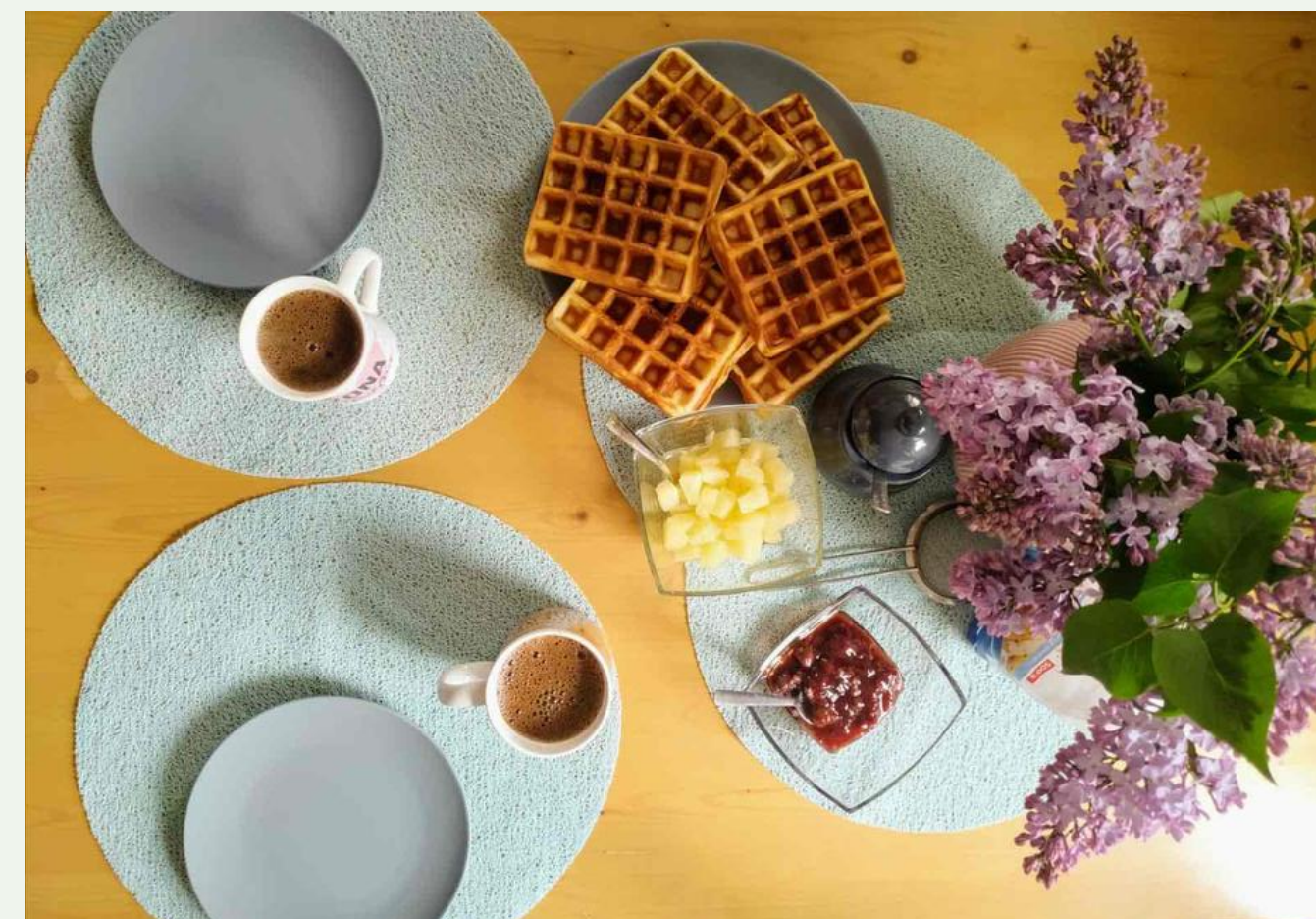
Moduł Jedz zdrowo

Większość zadań w tej kategorii jest poświęcona odżywianiu. Od znajdowania zdrowych zamienników, po kształtowanie korzystnych nawyków żywieniowych, zadania z tej kategorii dają podstawę do budowania zdrowego stylu życia.



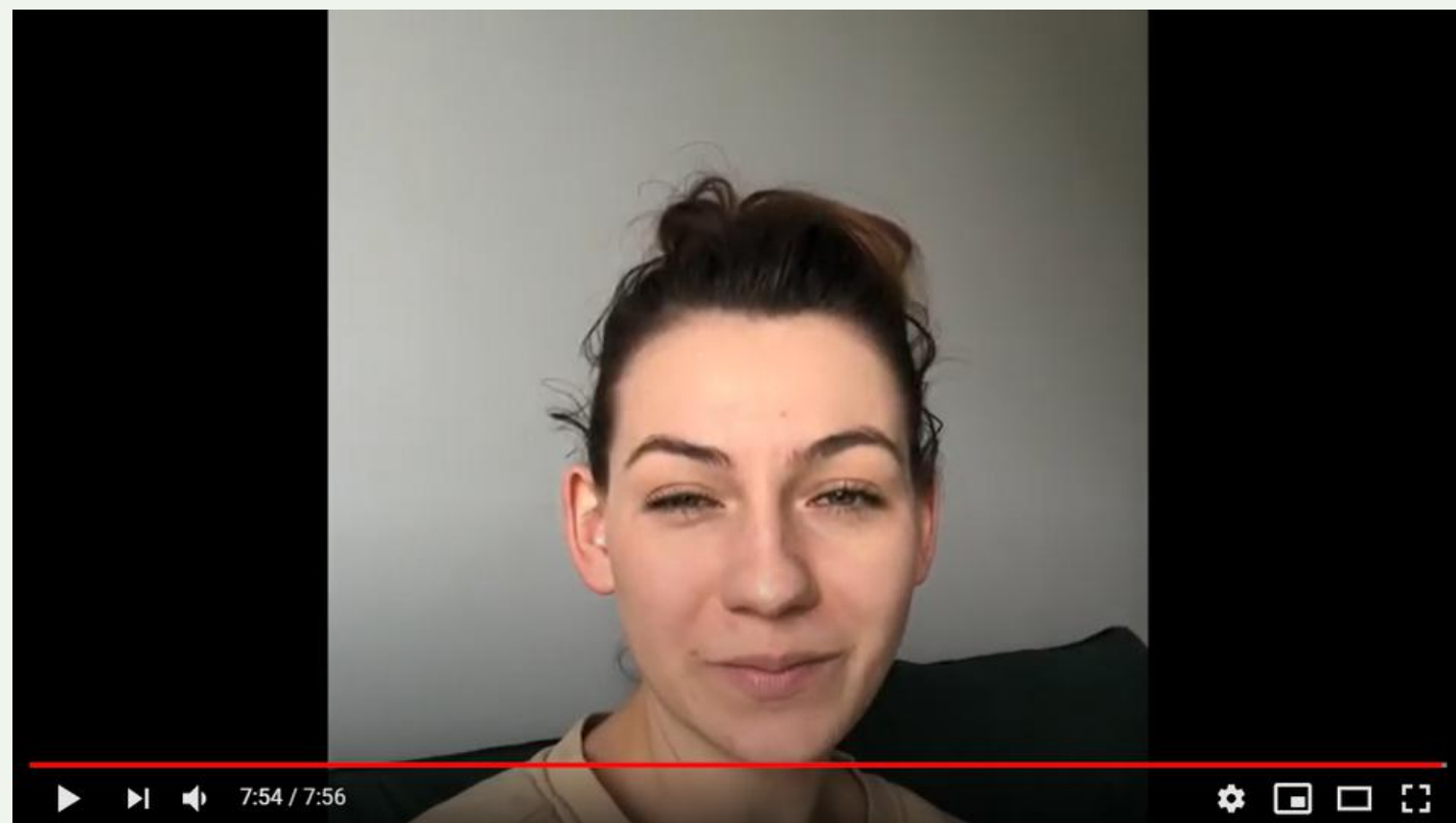
WELLBEING CHALLENGE - o której godzinie jeść śniadane? || Body&Mind Clinic

Niepubliczny

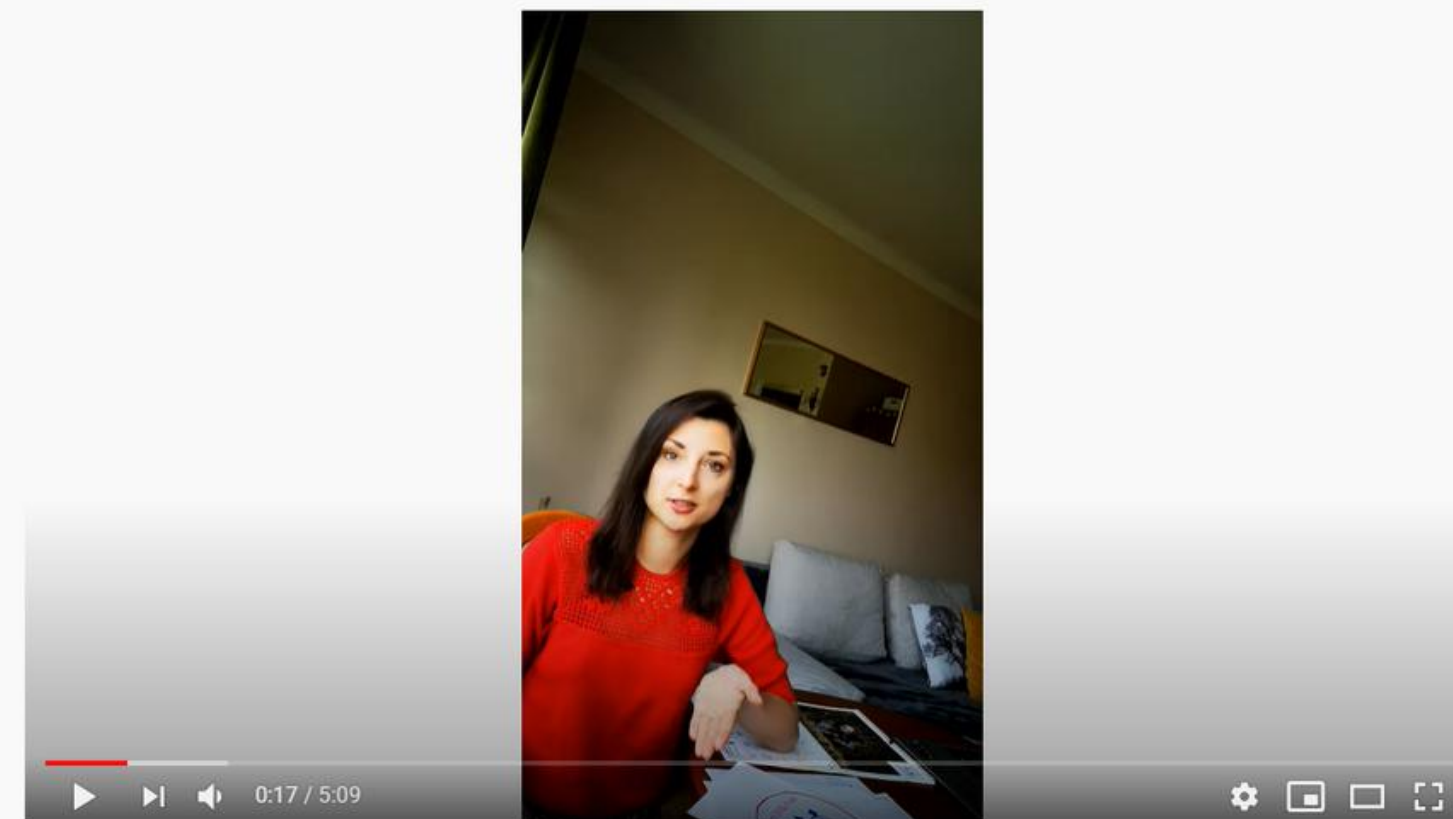


Moduł Jedz zdrowo - przykłady od użytkowników





WELLBEING CHALLENGE - relaksacja || Body&Mind Clinic



Parę słów o planowaniu - zadanie nr 3

Moduł Zdrowy umysł

Moduł, w którym motywujemy do samorozwoju (m.in. zmiany nawyków, pracy nad zarządzaniem swoim czasem), dbania o swój dobrostan psychiczny (m.in. filmy z psychologiem) oraz zachowania równowagi między pracą a życiem prywatnym, zwracamy uwagę również na to jak ważny jest odpoczynek.

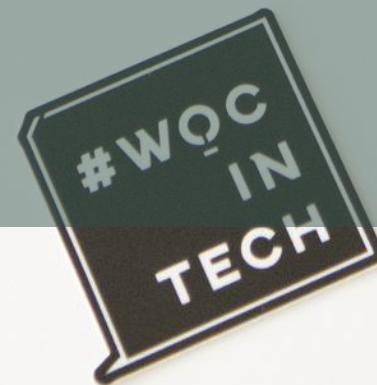
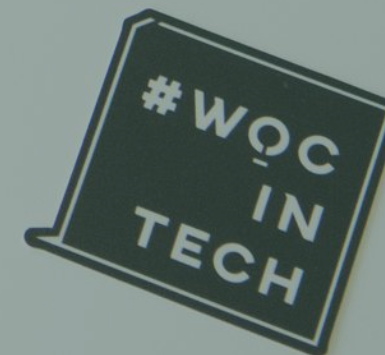


Moduł Doceniaj

Wiemy jak ważne jest docenianie siebie nawzajem, szczególnie w obecnej sytuacji, dlatego każdy z uczestników będzie miał możliwość przekazania innym pozytywnego feedbacku oraz określonej ilości punktów, które pomogą mu w osiągnięciu odznak i wyższego poziomu w rankingu.

Moduł Sprawdź się

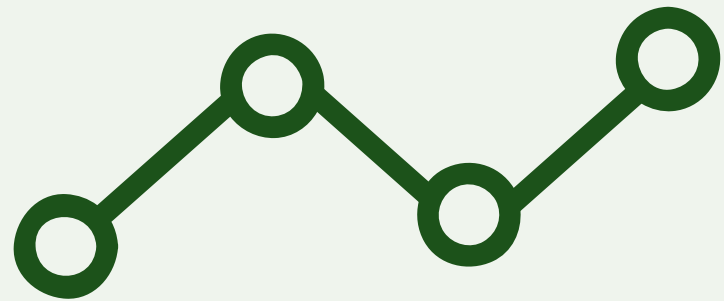
Proces nauki i zmiany nawyków wymaga sprawdzania swojej wiedzy oraz weryfikacji wyuczonych zwyczajów. W tym module będziemy sprawdzać wiedzę, którą zdobyli nasi uczestnicy w trakcie trwania programu poprzez quizy i testy.





Zadania związane z integracją

Dedykowane wyzwania team buildingowe,
integracja online, zagadki, wyzwania
grupowe.



78%

**UCZESTNIKÓW
WELLBEING
CHALLENGE
DEKLARUJE, ŻE
ZMIENIŁO SWOJE
NAWYKI**

80%

**JEST ZDANIA, ŻE WIE
JAK PRZEPROWADZIĆ
PROCES ZMIANY
WYZNACZONEGO
NAWYKU LUB
ZACHOWANIA**

ROCZNY PROGRAM WELLBEING OBEJMUJE

- Ponad 200 wyzwań
- Moduły: Jedz zdrowo, Dbaj o ciało, Zdrowy umysł, Sprawdź się, Doceniaj, Odznaki, Nagrody, Ranking Indywidualny lub/i zespołowy, Aktualności
- Testy, quizy, ankiety
- Spotkania interaktywne (webinary, treningi online, best practice meetings itp) 1xtydzień
- Konsultacje: fizjoterapeuta, psycholog, coach, dietetyk, trener personalny (dodatkowo płatne)
- 4 konferencje Wellbeing (dodatkowo płatne)
- Q&A sessions podczas webinarów i telekonferencji
- Raporty miesięcznej aktywności uczestników
- W programie rocznym przeprowadzamy audyt wellbeingu wśród pracowników



Prowadzimy również programy miesięczne/ trzy miesięczne.

PRZYKŁADOWA TEMATYKA SPOTKAŃ

- **O współpracy ciała z głową** Webinar z psychologiem. Plan warsztatu został specjalnie stworzony z myślą o osobach, które mierzą się z problemami natury psychosomatycznej
- **Trening interwałowy** Trening interwałowy to intensywny trening całego ciała nastawiony na spalanie tkanki tłuszczowej i budowania wytrzymałości. Webinar prowadzi fizjoterapeuta i trener medyczny.
- **Jak przyspieszyć metabolizm?** Webinar z dietetykiem. Podczas warsztatu obalamy mity na temat metabolizmu. Uczestnicy poznają sposoby na jego przyspieszenie.
- **Rolowanie i inne formy regeneracji** Webinar z fizjoterapeutą. Podczas warsztatu uczestnicy poznają techniki rolowania i inne formy regeneracji, a także poznają metody automasażu.
- **Co jeść przed i po treningu** - Webinar z dietetykiem podczas którego uczestnicy dowiedzą się, jak układać dietę pod trening i jakie działania można podjąć, aby zmaksymalizować efekt treningów.
- **Pilates** - Sesja pilatesu z certyfikowaną instruktorką. Pilates to kompleksowy zestaw ćwiczeń, które relaksuje, odpręża, nadaje ciału giętkości, a także stabilizują prawidłową postawę ciała.

PRZYKŁADOWA TEMATYKA SPOTKAŃ

- **Żywniowe budowanie odporności** - co jeść, by nie chorować. Dieta ma niebagatelne znaczenie w utrzymywaniu odporności. Dlatego dietetyk podczas warsztatu przedstawi główne zasady, jakich powinno się przestrzegać, by zminimalizować ryzyko sezonowych chorób i cieszyć się zdrowiem
- **Przy biurku bez bólu** - o ergonomii pracy przy komputerze. Warsztat online z fizjoterapeutą, podczas, którego uczestnicy dowiedzą się, jak unikać problemów z kręgosłupem przy siedzącym trybie życia. Ponadto, warsztat zawiera proste techniki automasażu, które pozwalają na samodzielne zminimalizowanie bólu.
- **Trening online** Trening wzmacniający całe ciało i budujący wytrzymałość. Zajęcia poprowadzi fizjoterapeuta i trener.
- **Jak się pozbyć bólu głowy?** Warsztat z fizjoterapeutką, która przedstawi proste techniki automasażu, dzięki którym można zminimalizować dyskomfort związany z częstymi bólami głowy. Jest to autorski zestaw ćwiczeń, opracowanych przez specjalistów
- **Webinar z dietetykiem**, na którym uczestnicy poznają proste sposoby na to, jak unikać słodczy i jak zastąpić je zdrowymi przekąskami.
- **Zajęcia mobility** - Webinar z fizjoterapeutą. Mobility to ogólnorozwojowe ćwiczenia mające na celu poprawę elastyczności i ruchomości ciała
- **Ograniczamy stres** - webinar z psychologiem.

KONFERENCJA WELLBEING

TERMIN: RAZ NA KWARTAŁ

Proponujemy organizację raz na kwartał konferencji podsumowującej działania w ramach naszego programu. Podczas konferencji wystąpią nasi eksperci i podsumują kwartał, podsumujemy wyniki (statystyki, wyniki), wręczymy oficjalne nagrody motywujące i zorganizujemy sesję inspiracji, podczas której uczestnicy będą mogli zaproponować własne wyzwania w aplikacji na kolejny kwartał. Czas trwania ok 2h.

KOSZTY: 8 000 zł/ konferencja



KONSULTACJE ONLINE

CZAS TRWANIA JEDNEJ KONSULTACJI: 1 godzina

Proponujemy wykupienie konsultacji online do wykorzystania przez pracowników: z fizjoterapeutą, psychologiem, dietetykiem lub trenerem personalnym.



**Pytania?
Czekamy na
kontakt :)**

Polub nas na



www.grywit.pl



info@grywit.pl



+48 731 218 118