



Программы
здоровья
и спорта

Вовлечение сотрудников в активный образ жизни

О компании I Love Supersport

- 2012** Год основания компании
- 2013** Первый филиал
в Санкт-Петербурге
- 2020** 44 города и 9 стран:
Казахстан, Киргизия, Латвия,
Нидерланды, ОАЭ, Россия,
Украина, Узбекистан
и Эстония



I Love Supersport. Акционеры



Максим Журило

Со-основатель

Максим пробежал свой первый марафон в Нью Йорке в 2009 году. Это событие так повлияло на его жизнь, что ранее никогда не занимаясь спортом, он подготовился и финишировал IRONMAN, трижды переплыл Босфор и стал первым россиянином вплавь преодолевшим Гибралтарский пролив.

В 2012 году вместе с Ириной Московкиной основали школу правильного бега для взрослых I Love Running, ныне I Love Supersport. В 2014 вместе с группой единомышленников основал компанию IRONSTAR, а в 2015 году проект RosaRun. Проходил обучение в USA Triathlon, выпускник стипендиальной программы The John Smith Trust Fellowship (UK), участник экспертного сообщества World Economic Forum.



Ирина Московкина

Управляющий директор, Со-основатель

Ирина пробежала свой первый полумарафон в 2012 году в Барселоне. После этого непонятное занятие «бег» приобрело новый смысл. И в этом же году вместе с Максимом Журило придумали уникальный проект I Love Running.

Проект быстро вырос до пяти видов спорта — бег, плавание, велоспорт, триатлон и беговые лыжи. Ирина любит бег со своей собакой Даленом.



Леонид Богуславский

Акционер

В 62 года Леонид сделал свой первый триатлон не выходя из фитнес клуба — 1500 метров в бассейне, 40 км на велотренажере и 10 км бегом на дорожке — это заняло почти полдня.

А уже через год Леонид финишировал на полной дистанции IRONMAN и квалифицировался на Чемпионат Мира IRONMAN Kona Hawaii. Основатель инвестиционного фонда Ru-net. Присоединился к проекту I Love Supersport в 2016 году для того, чтобы построить большой спортивный проект.



Алексей Панферов

Акционер

Алексей был одним из первых российских триатлетов-любителей, преодолевших полную дистанцию IRONMAN. Участвовал, наверное, во всех возможных самых сложных испытаниях на выносливость — от классических марафонов до ски-тура через Альпы.

Заместитель председателя правления Совкомбанка. В 2011 году основал популярный интернет-ресурс trilife.ru, а в 2016 году присоединился к проекту I Love Supersport.

Форматы программ для компаний



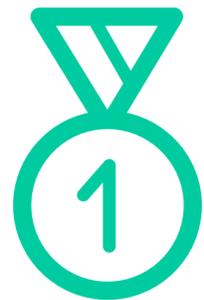
Групповые тренировки

Хорошая физическая форма — ключ к эффективности, а командные занятия спортом укрепляют кросс-функциональные связи



Программы здоровья

Один рубль, вложенный в здоровье, возвращается тремя рублями эффективности человека и бизнеса



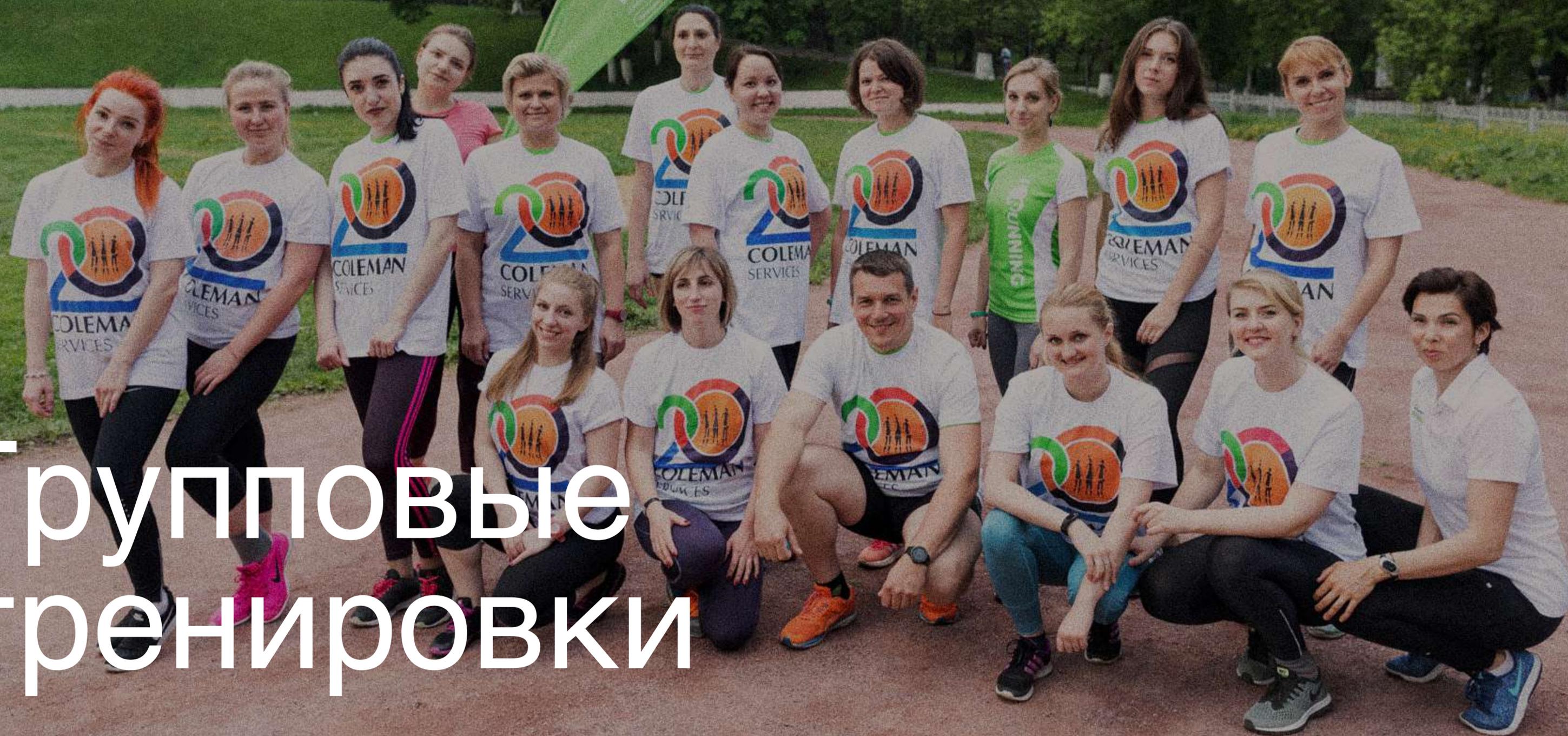
Командные челленджи

От личного роста сотрудников до коммуникации стратегических целей компании



Встречи и вебинары с экспертами в области ЗОЖ

Групповые тренировки



Представленность вашей компании и команды на различных массовых стартах

Клиенты: Апекс, РЖД, Росатом, Ростелеком,
Росэнергоатом, Альфа Капитал, Полюс,
Манго телеком, Yota, Росбанк
и другие

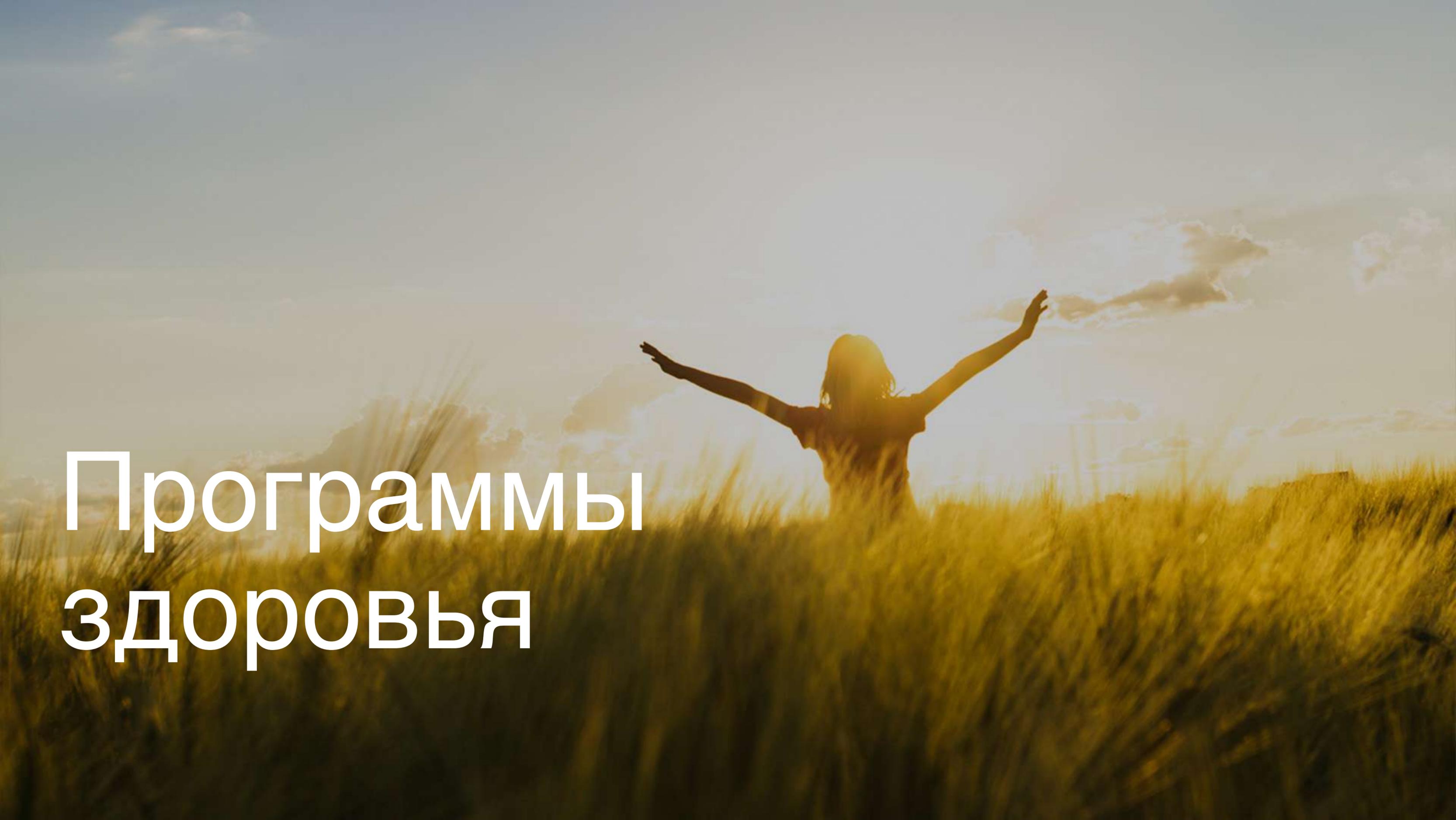




Подготовим и объединим сотрудников компании

Групповые тренировки по пяти направлениям в команде только ваших сотрудников под руководством профессионального тренера помогут подготовиться с нуля до желаемой цели! Сроки программ от 4 недель до 12 месяцев

Школа бега	>	Марафон (42,2 км)
Школа плавания	>	Гибралтар (от 14,5 до 42 км)
Велошкола	>	Gran Fondo (30—40, 60—70 и 95—120 км)
Школа триатлона	>	Ironman (Swim 3,86 км; Bike 180,2 км; Run 42,2 км)
Лыжная школа	>	Vasaloppet



Программы здоровья

Программы здоровья для вовлечения в

Дни здоровья

- Лекторий
- Спортивные зоны
- Чекапы (проверка состояния здоровья)

Корпоративные мероприятия и выезды со смыслом

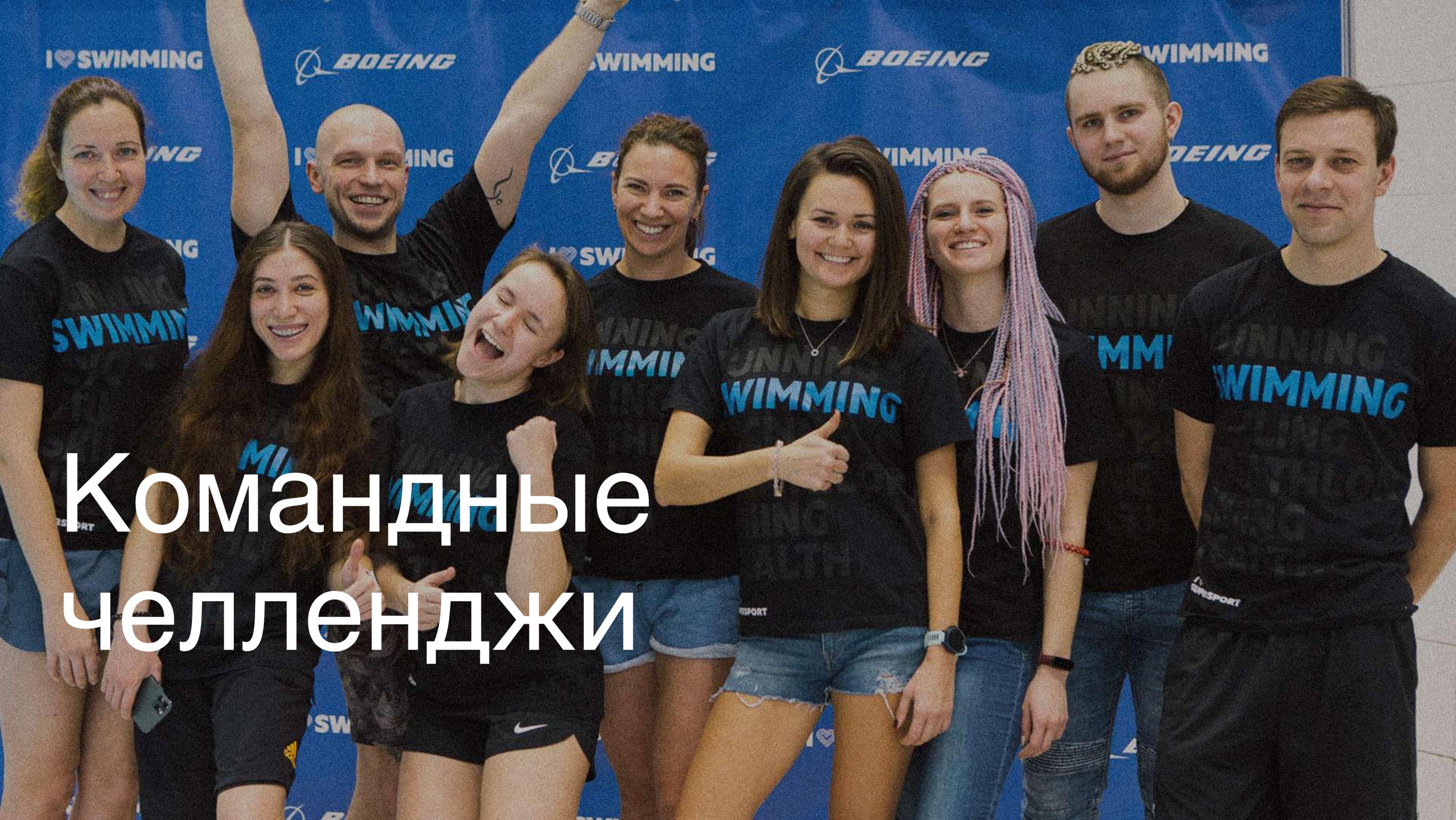
- «Бодрые выходные в команде»
- «Покори Эльбрус» (8-9 дней)
- Корпоративные беговые старты на 5 и 10 км

4-х недельный курс здоровых привычек

Встречи с экспертами и вебинары

- Мотивация «О спорте, здоровье и удовольствии»
- Генетика «Связь ДНК и стресса»
- Здоровье «ЗОЖ — это ЛОЖЬ?»
- Питание «Как питаться полезно и разнообразно на работе»
- «Биохакинг — как обрести суперсилу!»
- «Сон для здоровья и продуктивности»
- Спорт и здоровье:
 - Чекап — что, почему и как часто надо проверять
 - Различные виды нагрузок для долголетия
- Практики внимательности



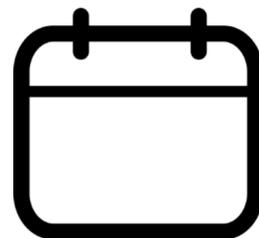


Командные Челленджи

Командный челлендж — это вместе сделать что-то сверх возможностей

Например, всем вместе за XX дней
виртуально пробежать «Экватор» — 40 075 км

Главные
составляющие
проекта:
срок, цель и игра



Используем

- IT решение для подсчета активностей участников
- Любую физическую активность
- Социальные механики влияния

Как это работает

- Выбираем цель
- Определяем срок
- Вдохновляем и мотивируем участников
- Поддерживаем на пути к цели
- Обучаем и помогаем двигаться без риска и травм

В челлендже есть все для здоровья

Физическая активность



Любой вид спорта

Где можно фиксировать расстояние в км



Тренировки

Направлены на укрепление мышц всего тела

Полезный материал



Статьи и видео

Мнения экспертов в области ЗОЖ



Лекции по темам

Мотивация, спорт, питание, стресс и восстановление

Используем IT решение, как средство объединения участников и достижения цели

< 500 человек

Telegram Bot

- Автоматический счетчик цели
- Рейтинги участников
- Полезный контент
- Общение

Срок проекта от 2 недель до 9 месяцев

> 500 человек

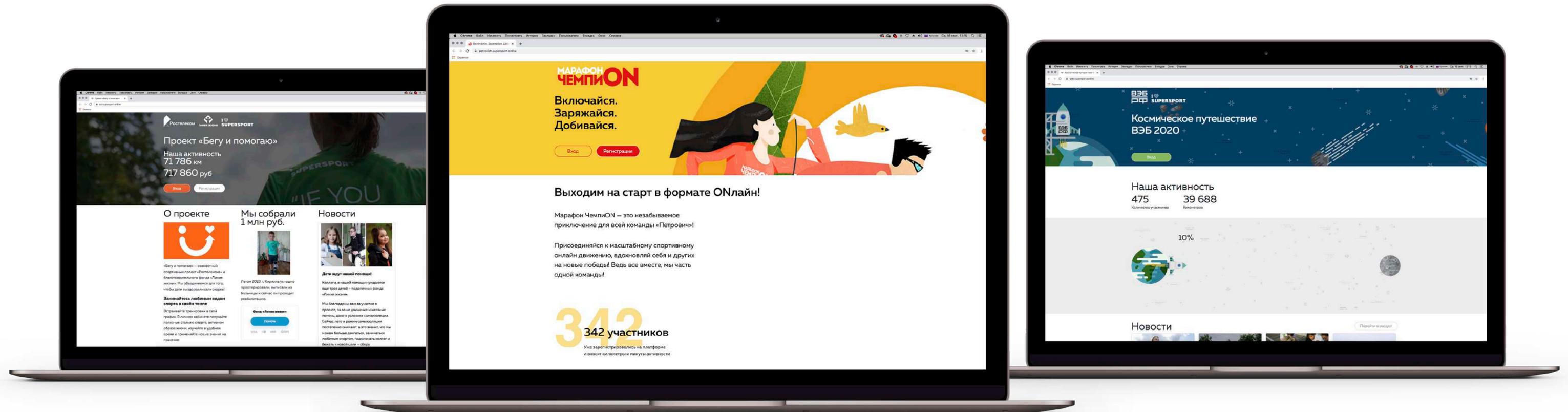
Платформа проекта

- Брендинг под проект
- Личный кабинет участника
- Автоматический счетчик цели
- Различные рейтинги участников и состав команд
- Видео и статьи от экспертов
- Новостной блок

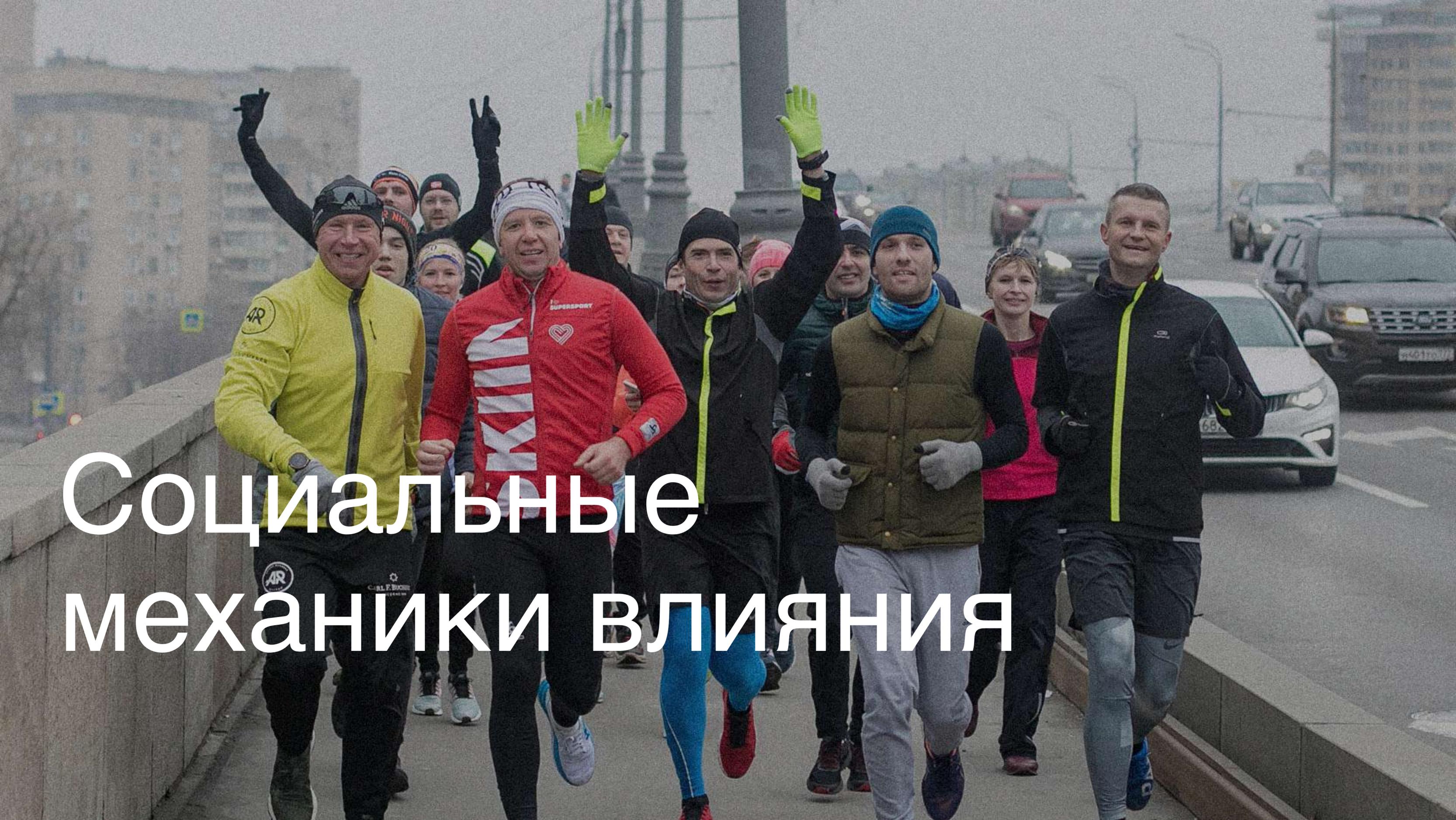
- Ручное или автоматическое внесение данных из приложения Strava
- Удобство в поиске информации

Срок проекта от 3 до 12 месяцев

Реализованные спортивные проекты



Клиенты: Росатом, Ростелеком, Росэнергоатом, Петрович, ВЭБ

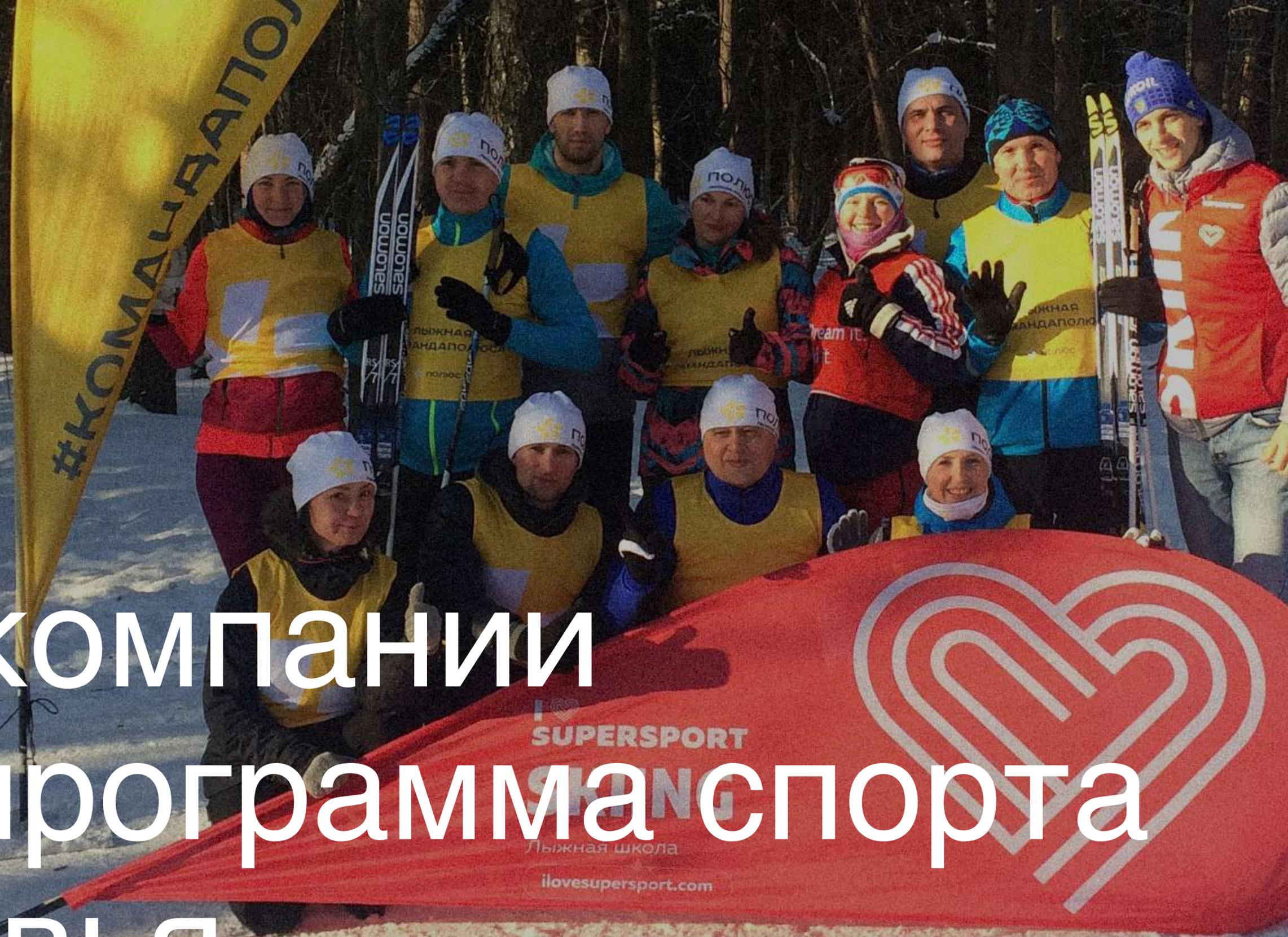


Социальные механики влияния

Совместно с компанией используем социальные механики влияния для большей вовлеченности



Зачем
вашей компании
нужна программа спорта
и здоровья



Участие вашей КОМПАНИИ в программах здоровья и спорта ПОМОЖЕТ



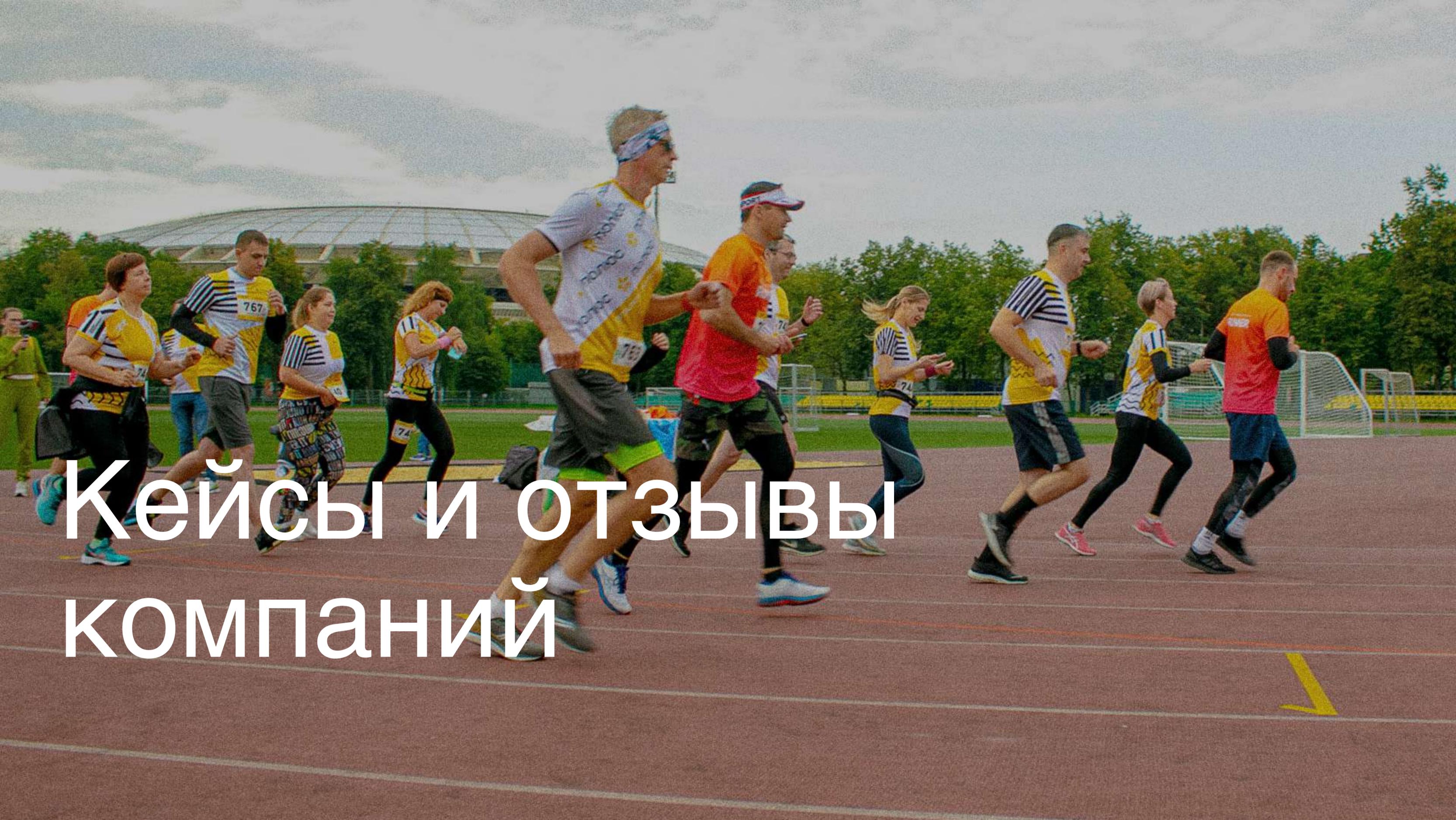
Компании

- Сплотить команду
- Повысить продуктивность сотрудников
- Сохранить интерес и вовлеченность в работу
- Донести ценности компании
- Снизить выплаты по больничным
- Привить ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни



Сотруднику

- Улучшить общее самочувствие и иммунитет
- Уменьшить риски сердечно-сосудистых заболеваний
- Снизить уровень стресса и тревожности
- Сохранить здоровье и физическую форму



Кейсы и отзывы компаний

Ростелеком

 **Бегу
и помогаю**

Результат:

- Более 2500 участников и волонтеров по всей России
- 1200 активных бегунов на платформе
- 382 человека вышли на старты в 2019 г.
- Собрано 4 млн. рублей
- Выявлены амбассадоры спорта
- Более 60% участников проект побудил больше двигаться.

Заказчик: ПАО «РОСТЕЛЕКОМ»

Задачи:

- Привлечь внимание к социальному проекту компании
- Объединить сотрудников по все России
- Повысить уровень физической активности

Выбрана цель программы: собрать 1 млн рублей на лечение детей

Решение: за 6 месяцев силами сотрудников набрать 100 000 км. любой физической активностью, которые компания конвертирует в 1 млн. рублей

Использовано:

- Онлайн платформу по подсчету активностей
- Мотивационные лекции
- Целевые программы (подготовка к забегу РФ в своем городе)
- Поддержку сотрудников на массовых стартах по всей России
- Промо-ролики для вовлечения
- Брендированную форму для участников проекта

Сроки проекта: апрель 2018 – настоящее время

РАНХиГС

«Бежим по России»



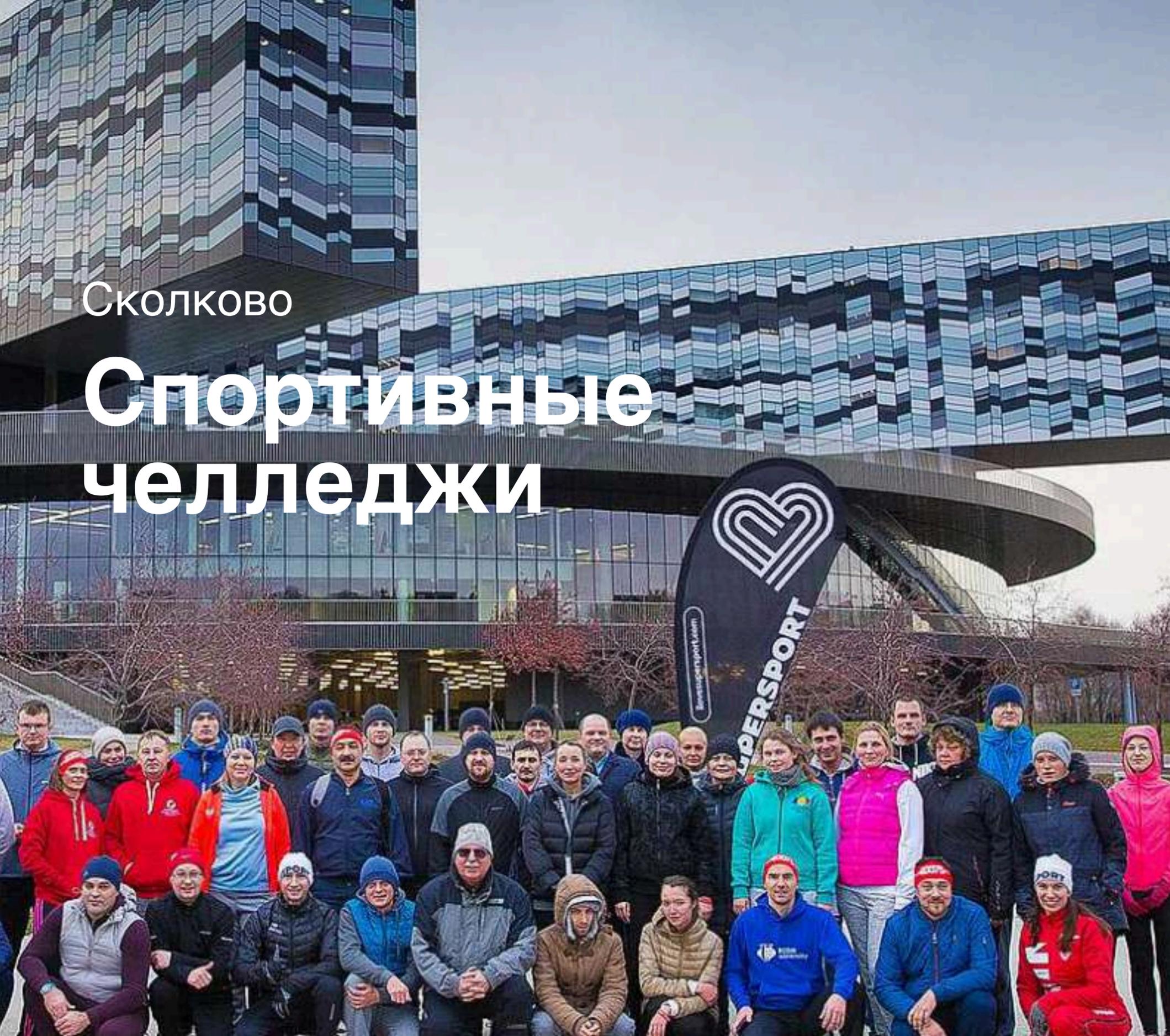
Благодаря спортивному челленджу мы БЕЖИМ по России. Наши участники делятся интересными фактами о своем городе, в который «прибежала» группа, — отличный инструмент тимбилдинга. Те, кто ранее был далек от спорта, начали вовлекаться в процесс. Спортсмены подбадривают начинающих, и это самое ценное для нашей программы: общая командная цель и поддержка друг друга

Елена Бондаренко

Директор Центра программ подготовки руководителей высшего звена
Высшей школы государственного управления РАНХиГС

СКОЛКОВО

Спортивные челледжи



Благодаря спортивному челленджу «76% участников включаются в спортивный блок программы и в среднем оценивают его на 9,1 балла из 10. Главные выводы участников: вера в себя и свои силы, улучшение взаимоотношений в семье, укрепление социальных связей, здоровье и нормальный вес, участие в массовых забегах и первые медали, новые амбициозные цели и проекты. Результаты, которыми делятся участники после программы, показывают, что спортивный блок — это важная составляющая эффективной образовательной программы.

Ольга Назайкинская

Директор Центра трансформации образования СКОЛКОВО

Haldor Topsoe

Курс здоровых привычек

Программа: Stay Active. Срок: 1 месяц, апрель 2020.

В российском офисе Хальдор Топсе работает порядка 80 человек.

4 недели
супер-челленджа

4 темы

- физическая активность
- питание
- сон и восстановление
- медитация



5

полезных лекций

5

тренировок в неделю

470

посещений онлайн-тренировок

70%

сотрудников участвовали в программе

50%

участников достигли цели и получили беговые кроссовки

Для компании ценность программы была в том, что сотрудники фокусировались на позитиве в этих сложных обстоятельствах и оставались в тонусе: физическом и эмоциональном. С помощью программы мы создали здоровую среду и косвенно повлияли на аспект социальной поддержки, а это один из факторов, который влияет на резилентность.

Эта программа позволила создать микромир, в котором все сотрудники оказались вместе, несмотря на удаленность друг от друга. За четыре недели нам удалось сплотить коллег и поднять командный дух, начать больше двигаться и оставаться в форме, расширить наши знания и позитивно провести время вместе. Многие из того, что мы делали в течение программы, останется и далее в нашей повседневной рабочей жизни

Татьяна Куликова

Директор департамента управления персоналом и операционной поддержки бизнеса ООО «ХАЛЬДОР ТОПСЕ»

Рара Carlo

СПОРТИВНЫЙ ЧЕЛЛЕДЖ

18 890

минут активности собрано
всеми участниками



2 функциональных
тренировки с тренером

5

дней срок
программы

117

видео с заданиями
дня

54

участника
(100% штата)
поделены
на 9 огненных
команд

Для нас важно поддерживать эмоциональное и физическое состояние сотрудников и при обычном течении жизни, и особенно в такие стрессовые моменты, как сейчас.

Программа дала совершенно новые инсайты друг о друге: и про спорт, и про обычную жизнь. Активными были даже сотрудники, от которых никто этого не ожидал. Поэтому не стоит бояться внедрять спортивный проект в компании, надо пробовать.

Хочу отметить главные результаты программы. Сотрудники увидели, что и в это непростое время компания о них заботится, занимается их развитием. Они стали внедрять спорт в свою жизнь. Для меня самый главный эффект — это изменения в их эмоциональном состоянии. Ребята в восторге, с радостью принимают новые инициативы со стороны HR-отдела и до сих пор вспоминают эту динамичную неделю.

Ксения Родькина

HR-директор маркетингового агентства
PAPA CARLO

Позвоните или напишите

И мы разработаем проект
для вашей компании



**Александр
Олейников**

Менеджер
по работе
с корпоративными клиентами

a.oleynikov@ilovesupersport.com

+7 (926) 466-30-09

+7 (495) 150-15-10