



Программы  
здоровья  
и спорта

# Вовлечение сотрудников в активный образ жизни

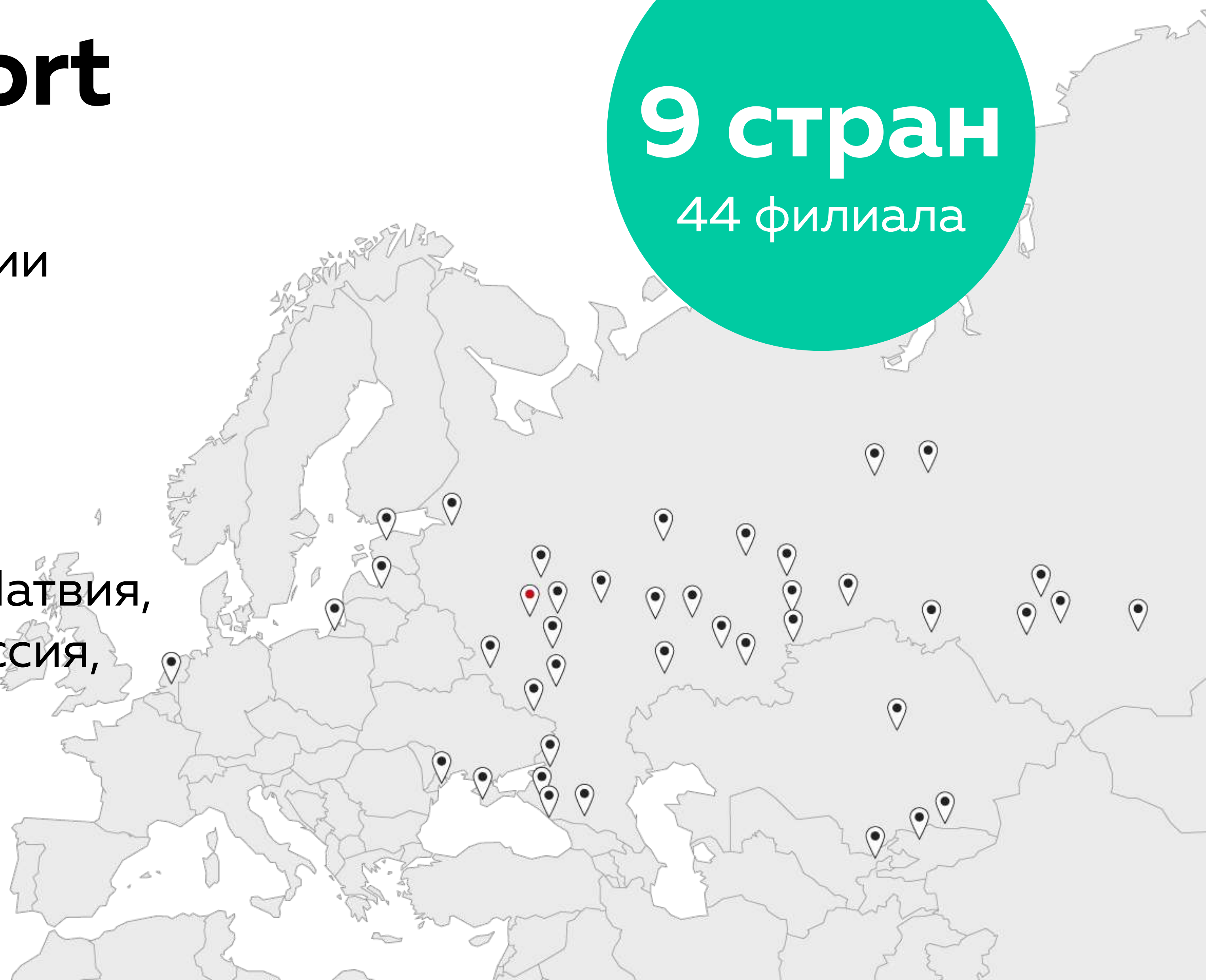
# О компании I Love Supersport

**9 стран**  
44 филиала

**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



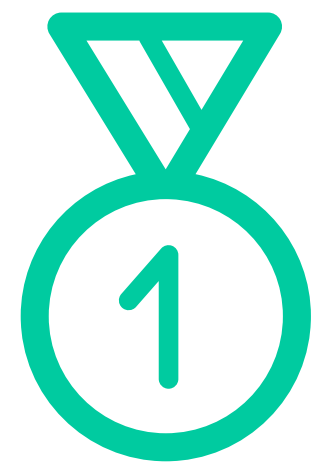
## Групповые тренировки

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



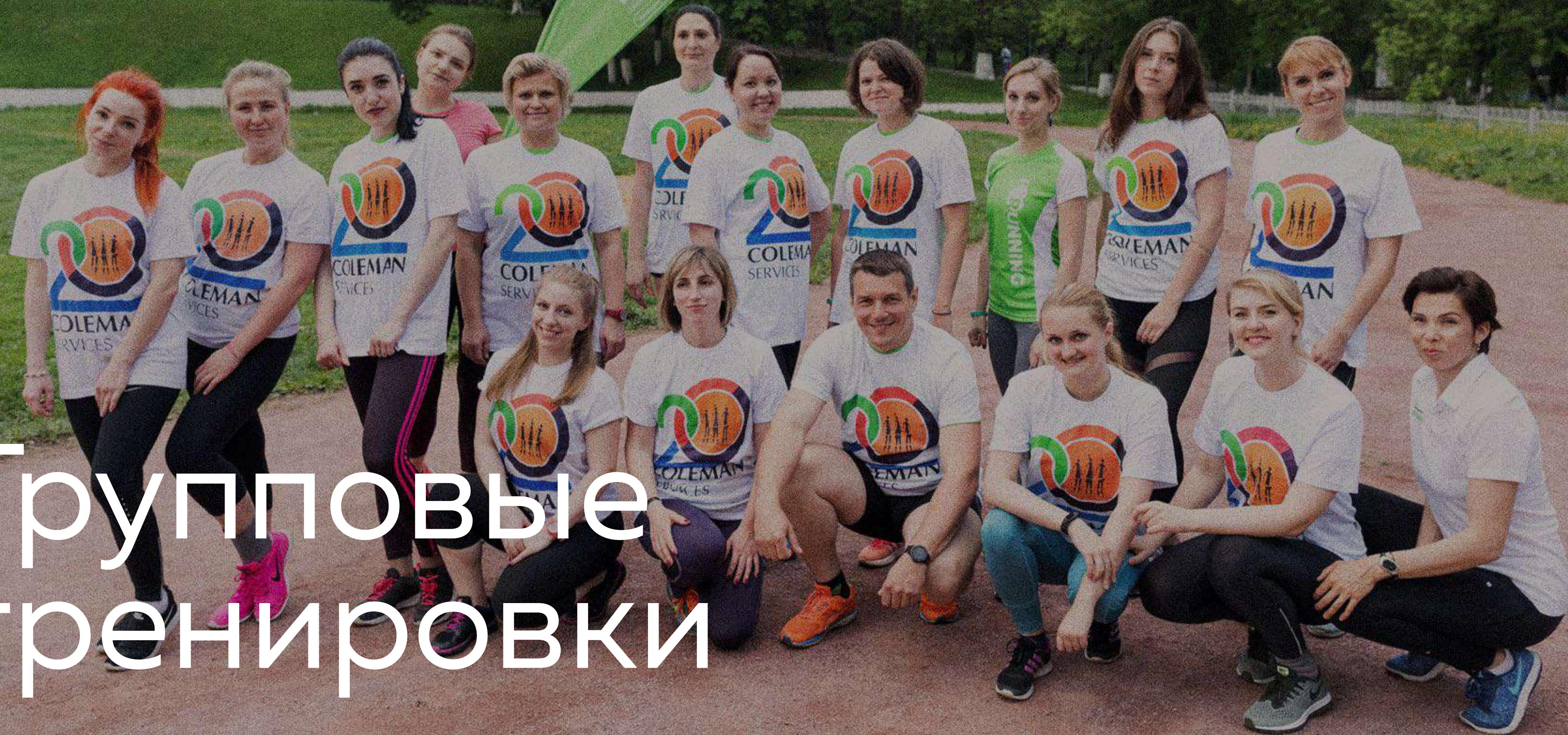
## Командные челленджи

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

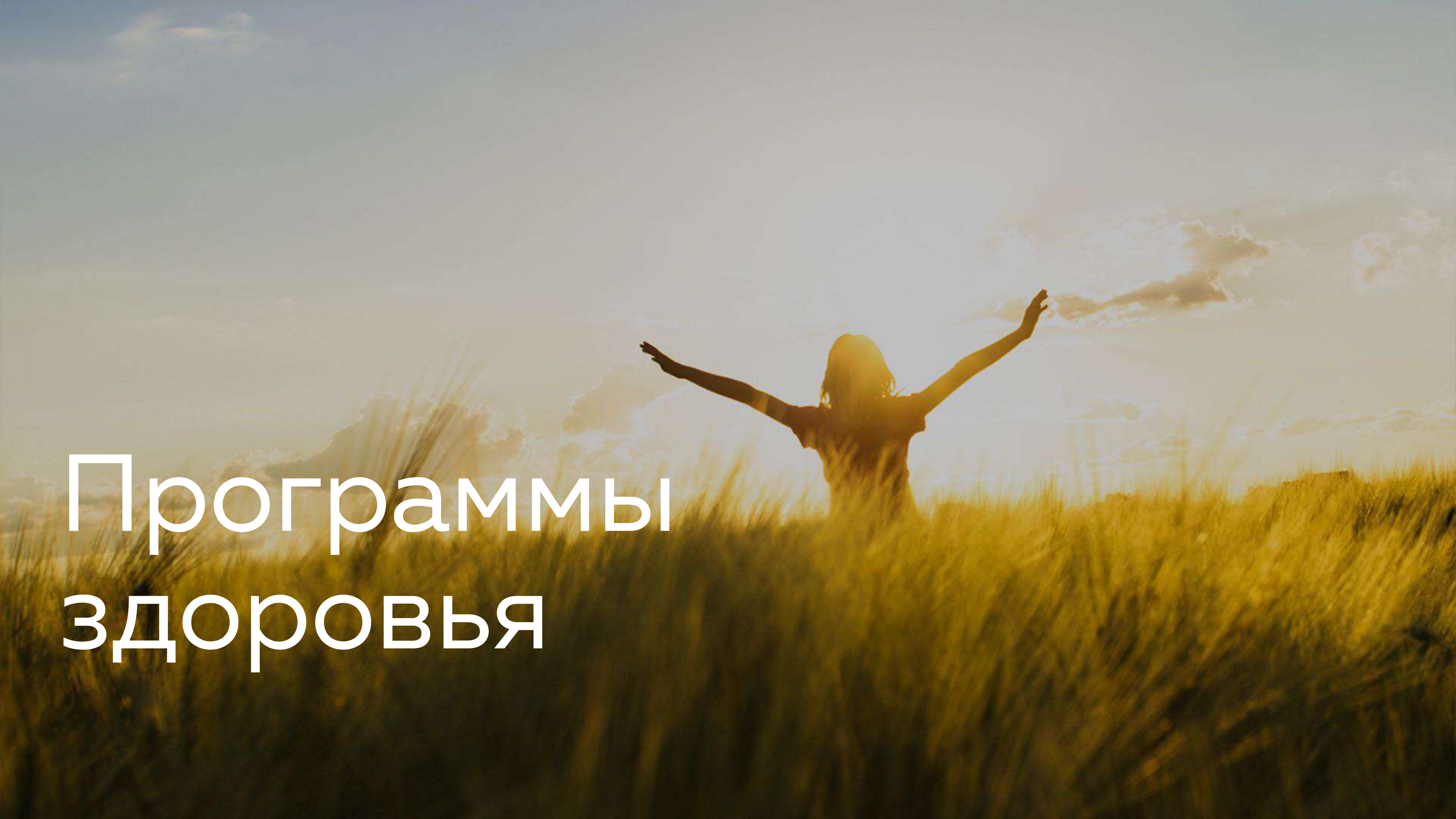




# Подготовим и объединим сотрудников компании для участия в стартах

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



# Программы здоровья



# Программы здоровья для вовлечения в ЗОЖ

## Дни здоровья

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

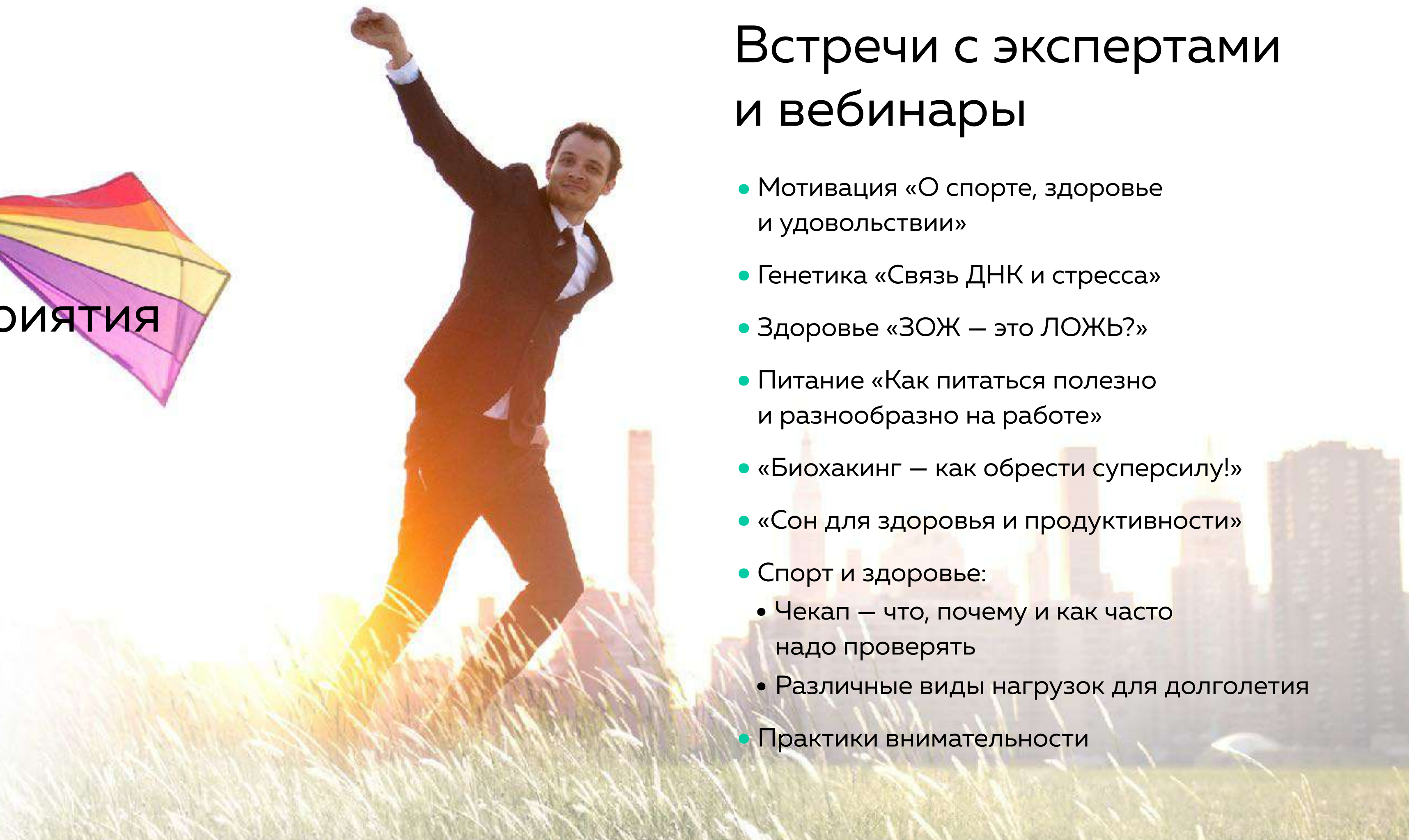
## Корпоративные мероприятия и выезды со смыслом

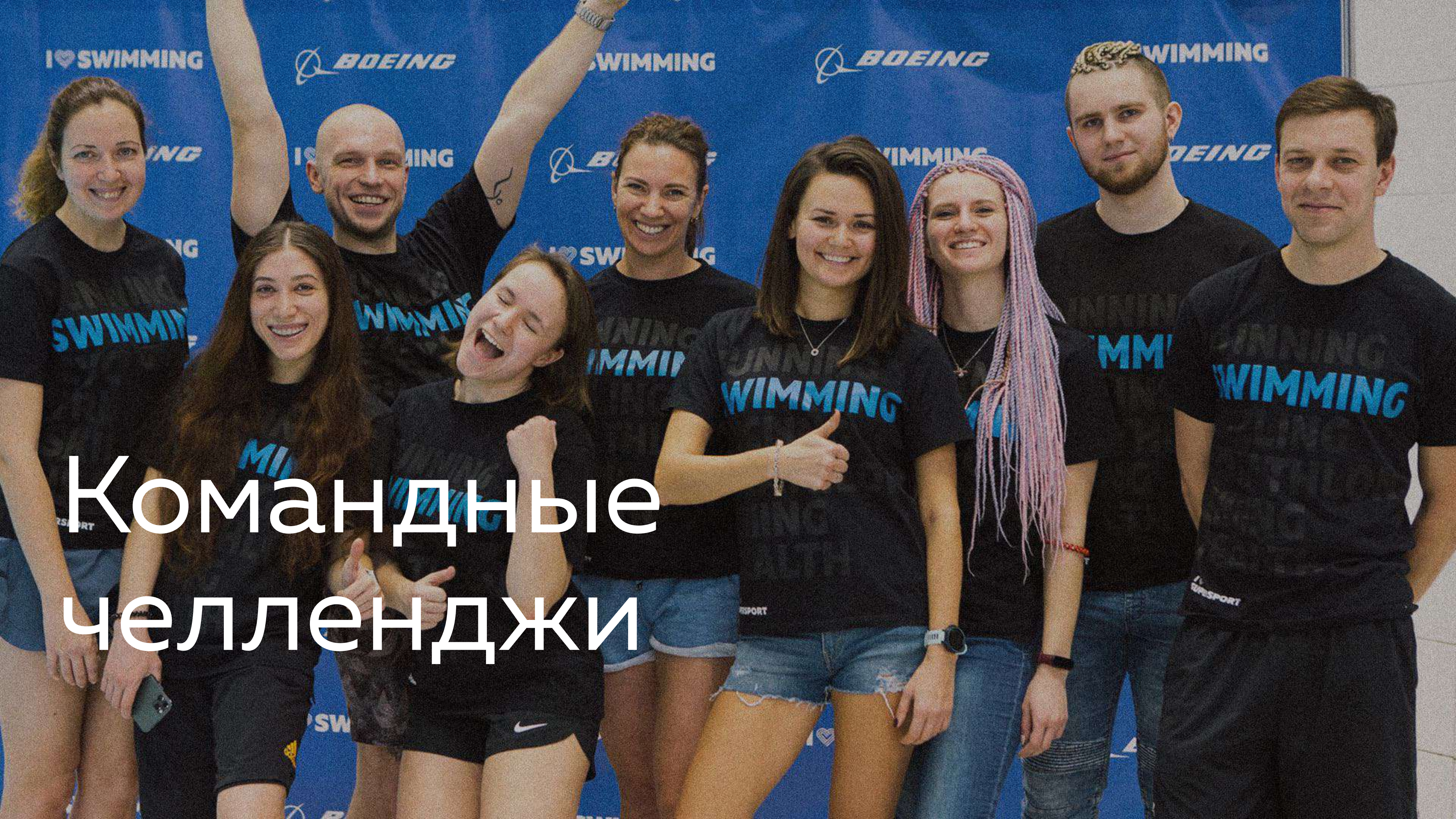
- «Бодрые выходные в команде»
- «Покори Эльбрус» (8-9 дней)
- Корпоративные беговые старты на 5 и 10 км

## 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

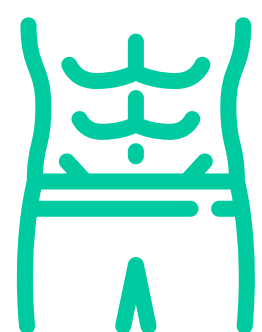
# В челлендже есть все для здоровья и продуктивности сотрудников

## 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

> 500 человек

## Telegram Bot

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

**Срок проекта от 2 недель до 9 месяцев**

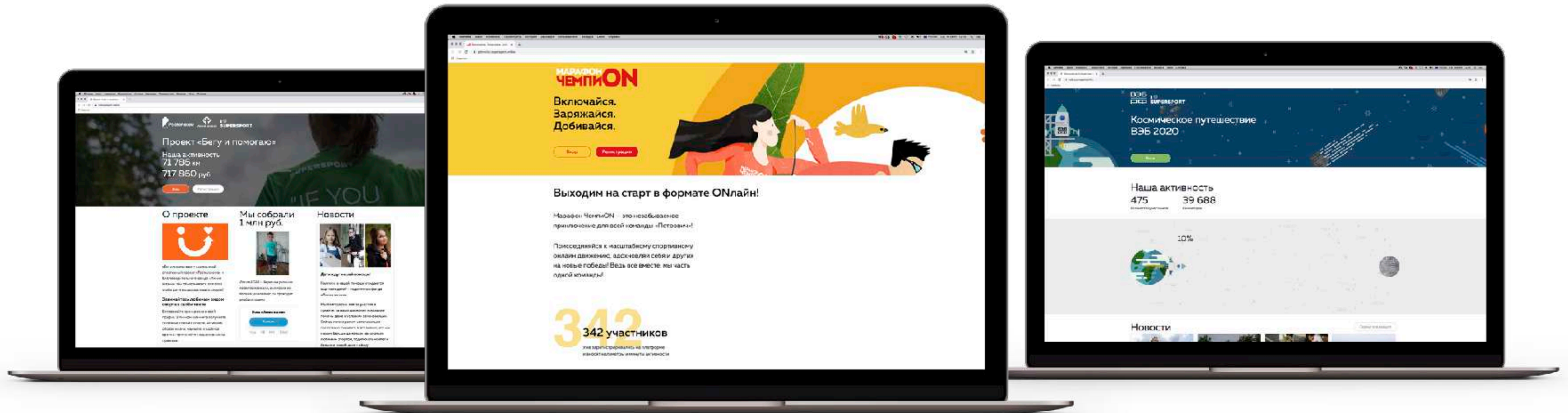
## Платформа проекта

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

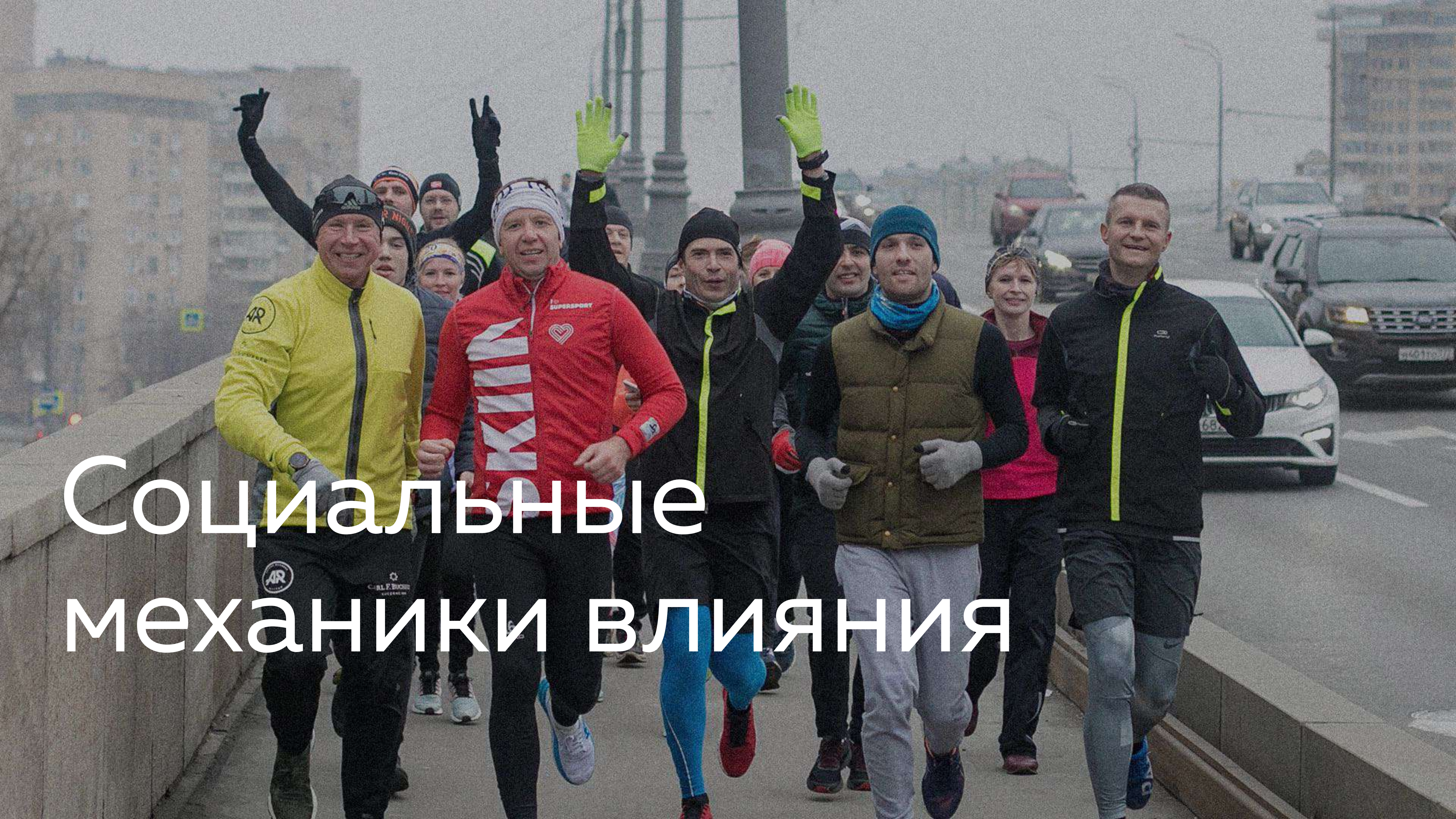
- Ручное или автоматическое внесение данных из приложения Strava
- Удобство в поиске информации

**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



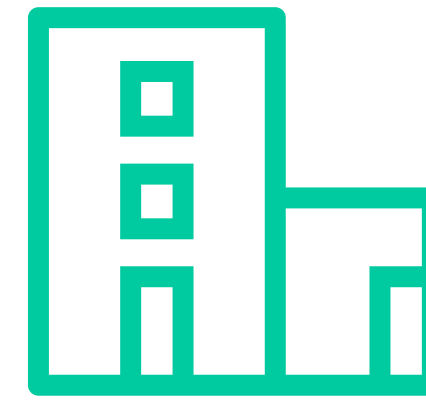


Зачем  
вашей компании  
нужна программа  
спорта и здоровья

#КОМАНДАПОЛЯ



# Участие вашей компании в программах здоровья и спорта поможет



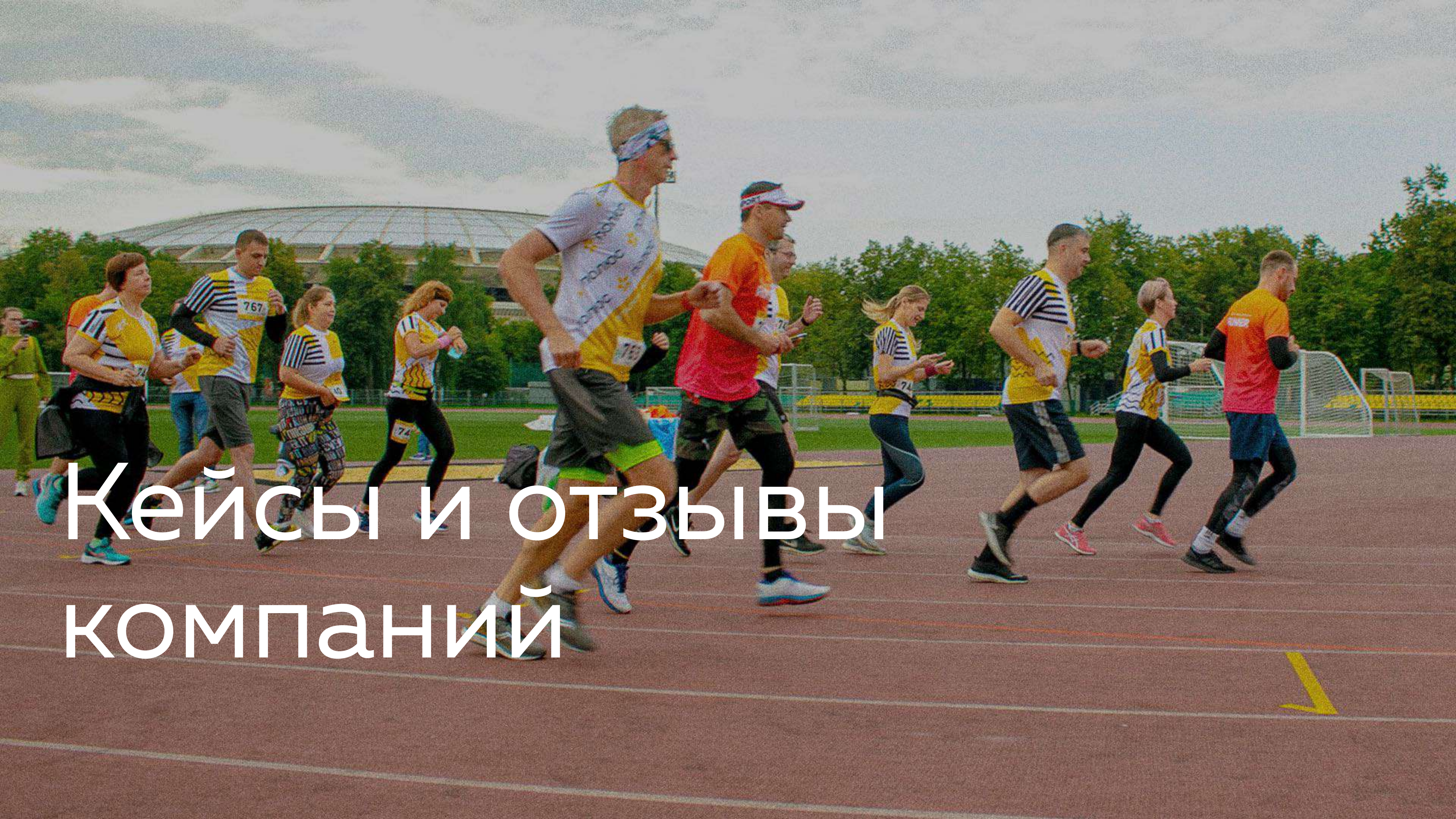
## Компании

- 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

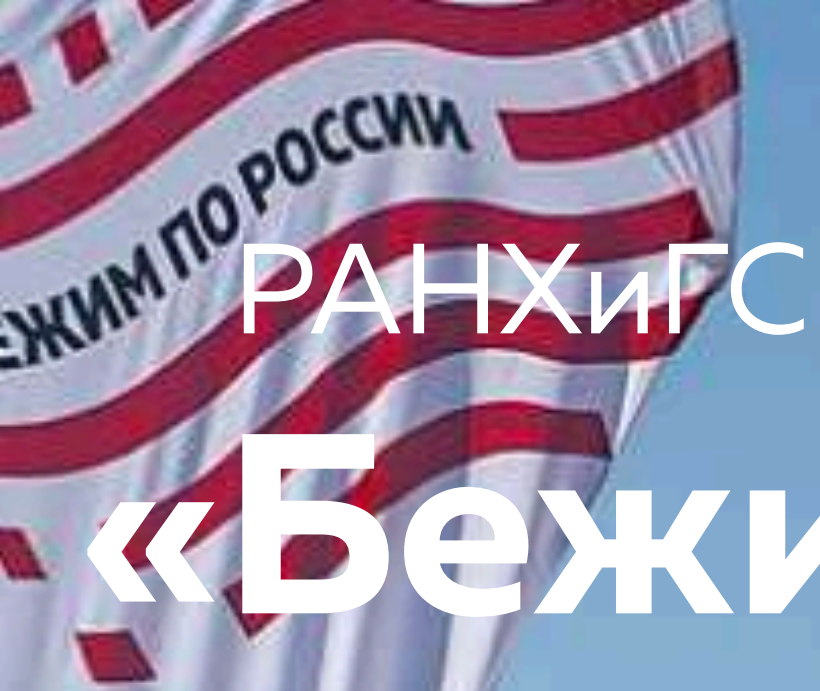
**Выбрана цель программы:** собрать 1 млн рублей на лечение детей

**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»



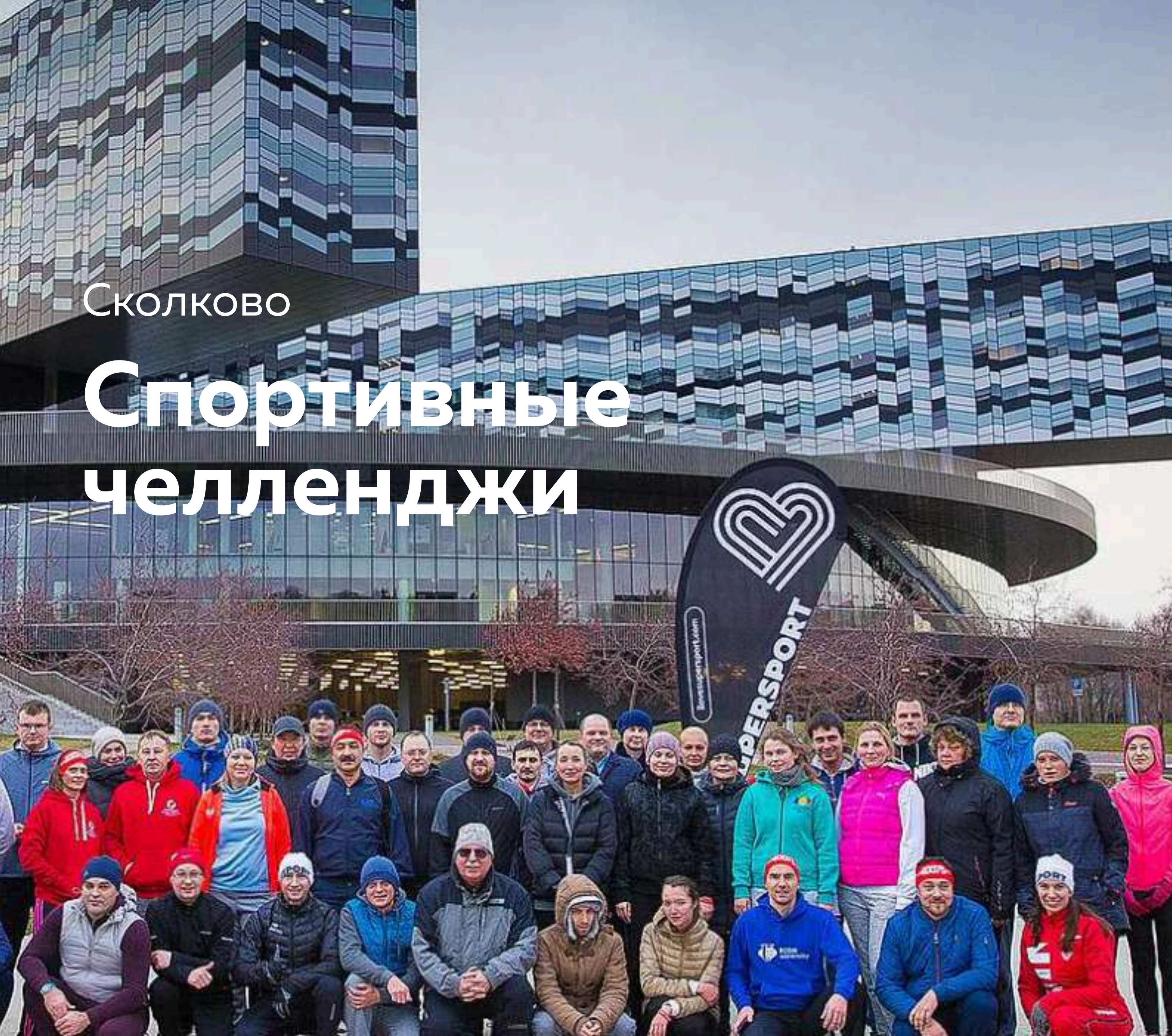
*Благодаря спортивному челленджу мы БЕЖИМ по России. Наши участники делятся интересными фактами о своем городе, в который «прибежала» группа, – отличный инструмент тимбилдинга. Те, кто ранее был далек от спорта, начали вовлекаться в процесс. Спортсмены подбадривают начинающих, и это самое ценное для 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 челленджи



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»

Papa Carlo

# Спортивный челлендж



18 890

минут активности собрано всеми участниками

---

5

дней срок программы



54

участника (100% штата) поделены на 9 огненных команд

---

117

видео с заданиями дня

---



2 функциональных тренировки с тренером

*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

@ [corp@ilovesupersport.com](mailto:corp@ilovesupersport.com)

+7 (495) 150-15-10

[ilovesupersport.com](http://ilovesupersport.com)



Наталья  
Воробьева

Руководитель  
корпоративного  
направления

@ [n.vorobieva@iloverunning.com](mailto:n.vorobieva@iloverunning.com)

f vorobieva.nataly

📷 vorobievanata

+7 (963) 750-51-59

I ❤️ SUPERSPORT