

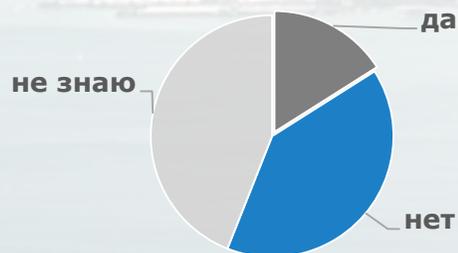


ЗОЖ-РЕАЛИТИ "ПЕРЕЗАГРУЗКА"

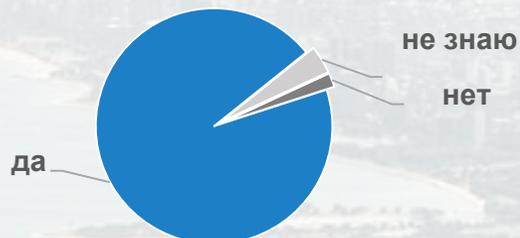
Что показал опрос сотрудников
через год после проведения программы

СРАЗУ ПО ОКОНЧАНИЮ ПРОГРАММЫ 96% РЕСПОНДЕНТОВ СООБЩИЛИ, ЧТО ПРОДОЛЖАТ ДВИЖЕНИЕ К ЗОЖ

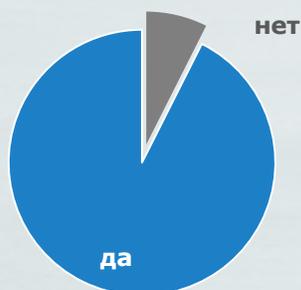
СМОГЛИ БЫ ВЫ БЕЗ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ, СОВЕРШИТЬ ЭТИ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО?



ПРИГОДЯТСЯ ЛИ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ ПОЗИТИВНЫХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ?



ПРОГРАММА ПОМОГЛА УВИДЕТЬ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ВРЕДИЛИ ЗДОРОВЬЮ



ПРОГРАММА ПОМОГЛА ПОНЯТЬ, КАК ЗАМЕНИТЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ НА ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



“Я очень благодарна данному проекту за те знания, которые я получила за это время. Огромное спасибо за поддержку моему диетологу, администраторам, а также коллегам и близким мне людям.”

“Настроение и самочувствие просто замечательные!”

“А видя улучшение своего тела в зеркале, снижение веса на весах и, что самое главное, самочувствие в целом, стало намного лучше, чем было раньше, настроение становится ещё лучше.”

СОТРУДНИКИ ОТДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПРОГРАММАМ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ



**КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, СТОИТ ЛИ ПРОДОЛЖИТЬ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ ДНИ
ЗДОРОВЬЯ В ФОРМАТЕ МАРАФОНА ЗДОРОВЬЯ**

85%

Да, это позволяет участвовать любому сотруднику, даже из отдалённых офисов

11%

Нет, лучше вернуть прежний формат Дней здоровья с приёмом врачей в офисе

СРЕДИ ТЕХ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ ДНИ ЗДОРОВЬЯ С ПРИЁМОМ ВРАЧЕЙ:

- 67%** получили ответы на свои вопросы
- 50%** считают, что полученная информация и навыки пригодятся
- 100%** хотели бы и даже уверены, что продолжат преобразования
- 67%** рассказывают своим близким о проекте
- 83%** программа помогла понять, как заменить вредные привычки на полезные для здоровья
- 67%** считают проект полезным

ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ДАЁТ ЛИ ПРОГРАММА РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕРЕЗ ГОД ИЛИ О НЕЙ ЗАБЫЛИ, МЫ ПРОВЕЛИ ОПРОС СОТРУДНИКОВ



При планировании марафонов здоровья мы понимаем, что невозможно вовлечь в проект всю компанию. Поэтому ставим перед собой задачу – сформировать программу, которая окажет влияние не только на непосредственных участников, но и на активных и сторонних наблюдателей. Активных мы называем болельщиками.

Мы познакомим Вас с результатами опроса, проведённого через год после завершения марафона. В самом марафоне в данном проекте участвовало 94 сотрудника. Опрос прошли 239 человек. То есть ответили не только непосредственные участники, а и болельщики, просто наблюдатели

ОПРОС ЗАПОЛНИЛИ 239 СОТРУДНИКОВ

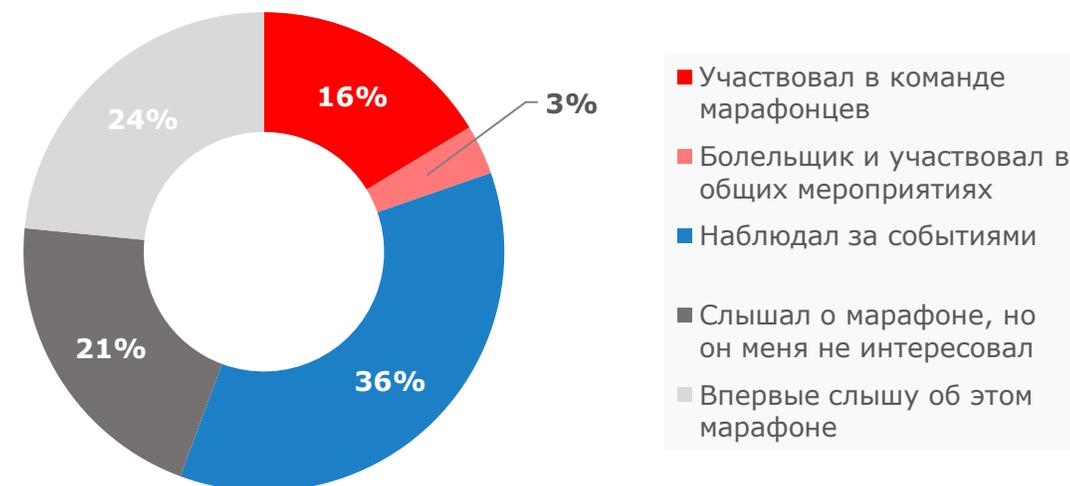

29%
мужчин


71%
женщин

Из них:

49% в возрасте **от 30 до 39 лет**,
32% в возрасте **от 40 до 49 лет**,
остальные **менее 30** и **более 50 лет**

55% ОПРОШЕННЫХ В ТОЙ ИЛИ МЕРЕ УЧАСТВОВАЛИ В МАРАФОНЕ



ТОЛЬКО 18% ОПРОШЕННЫХ СООБЩИЛИ, ЧТО МАРАФОН НЕ ОСТАВИЛ СЛЕДА ДЛЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

i Для **82%** опрошенных марафон стал **определённой вехой на пути управления своим здоровьем**, а ведь среди опрошенных только **16%** - **непосредственные участники марафона!**

46% ВИДЯТ ЭФФЕКТ МАРАФОНА ЧЕРЕЗ ГОД



СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ МАРАФОНА НА ЗДОРОВЬЕ

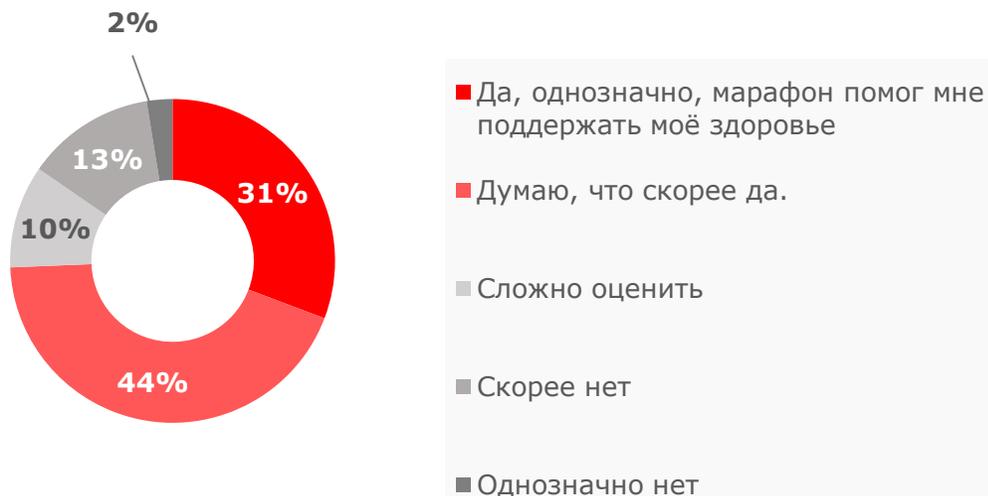


ПРОШЁЛ ГОД. КАК СЕБЯ ЧУВСТВУЮТ НАШИ МАРАФОНЦЫ?

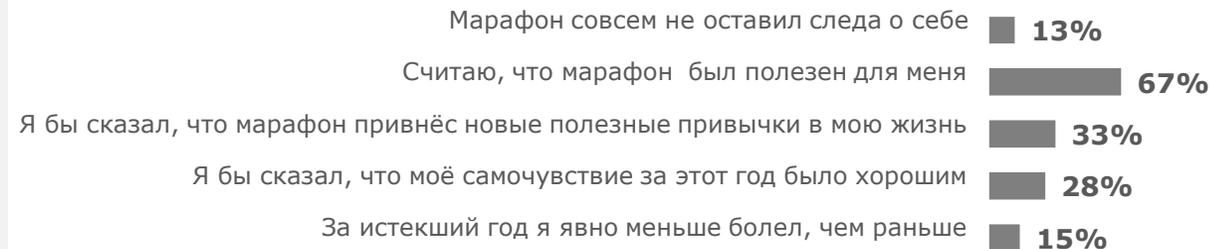


Опрос через год прошли **41% марафонцев**.
Опрос показал, что **знания и навыки закрепились** и подавляющего большинства участников программы, **72% опрошенных, применяют их**

75% МАРАФОНЦЕВ, СПУСТЯ ГОД, СЧИТАЮТ, ЧТО МАРАФОН ПОЛОЖИТЕЛЬНО ПОВЛИЯЛ НА ИХ ЗДОРОВЬЕ



ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА ОТ МАРАФОНА СПУСТЯ ГОД?



ИЗМЕНЕНИЕ ЗА ГОД СРЕДИ МАРАФОНЦЕВ



МЫ ПОМНИМ, ЧТО СТАВИЛИ ЦЕЛЬ РАСПРОСТРАНИТЬ ЭФФЕКТ ПРОГРАММЫ ЗА ПРЕДЕЛЫ ГРУППЫ МАРАФОНЦЕВ

Для этого мы проводили групповые открытые мероприятия, постоянно вели блог проекта, организовывали конкурсы, показывали динамику команд, давали возможность активным наблюдателям получить разовые персональные консультации.

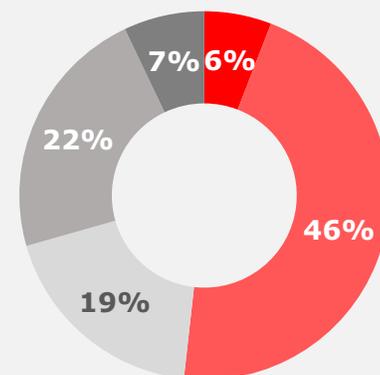
Опрос прошли **87** сотрудников, которые в были в роли **болельщиков**.

34% из них сообщили, что **марафон оказал влияние на их здоровье и привычки**.

ИЗМЕНЕНИЕ ЗА ГОД СРЕДИ БОЛЕЛЬЩИКОВ

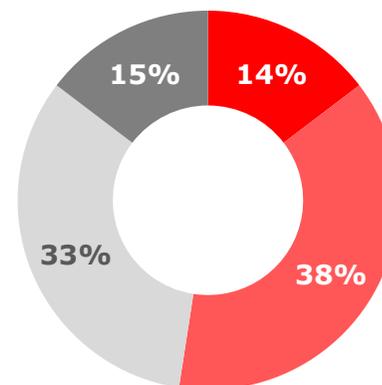


54% БОЛЕЛЬЩИКОВ, СПУСТЯ ГОД ПОСЛЕ МАРАФОНА, ПРИМЕНЯЮТ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ



- Да, что-то уже стало моей привычкой
- Да, время от времени использую
- Сложно оценить
- Скорее нет
- Однозначно нет

53% БОЛЕЛЬЩИКОВ ОТМЕЧАЮТ, ЧТО ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ ИМ ПРИГОДИЛИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ



- Да, полученная информация оказалась актуальной
- Скорее да, чем нет
- Скорее нет
- Однозначно нет

САМЫЕ УДАЛЁННЫЕ ОТ ПРОГРАММЫ – ТЕ, КТО НЕ ОТНЁС СЕБЯ НИ К МАРАФОНЦАМ, НИ К БОЛЕЛЬЩИКАМ. МАРАФОН ОТРАЗИЛСЯ И НА НИХ?

Нас обрадовало уже то, что **опрос заполнил 101 человек**, который не смог отнести себя ни к марафонцам, ни к болельщикам. То есть был **пассивным наблюдателем**, посмотрел несколько вебинаров, со стороны понаблюдал, какие изменения происходят с марафонцами, или просто общался с участниками программы. Атмосфера движения к здоровью коснулась и их!

13% ответили, что с удовольствием примут участие в новой ЗОЖ-программе, а **28%** сказали, что скорее всего станут участниками программы.

Данный эффект показал, что атмосфера марафона захватила внимание даже тех, кто не принимал участие в программе, и что в период марафона сложилась группа Лидеров здоровья, которые после завершения программы своим примером, образом жизни, лёгкостью и продуктивностью обратили внимание своих коллег к вопросам здоровья.

ИЗМЕНЕНИЕ ЗА ГОД СРЕДИ ТЕХ, КТО ОСТАЛСЯ В СТОРОНЕ





С удовольствием и ответственностью рекомендую Вам
«Марафон здоровья: перезагрузка» !



**В НАШЕМ БАГАЖЕ ЦЕЛЫЙ РЯД ОТРАБОТАННЫХ ПРОГРАММ
ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ
ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВОВ:**



«Осознанное питание» – корпоративное реалити по формированию правильного питания



«Стержень здоровья» - корпоративное реалити по формированию привычки к полезной ежедневной двигательной активности



Целевые и комплексные программы по ключевым факторам снижения продуктивности персонала



Мы готовы подобрать решение стоящих перед вашей компанией задач в области корпоративного здоровья и благополучия, настроить программу под условия и возможности компании.

<https://5h.ru>

mail@5h.ru

+7 499 553 0290