



ЗДРАВЕ В ОФИСА

Твоята фирма в добра форма

MultiSport

benefitsystems.bg



Ние организираме събития, които ще ви тонизират и раздвижат, докато се забавлявате.



Образование



Сплотяваме екипа



**Грижим се за
здравето на вашите
служители**

Събитията „Дни на здравето“ могат да са точно такива, от каквито има нужда вашата компания – раздвижващи, развлекателни, релаксиращи или предизвикващи ума.

Защото знаем, че добрите резултати идват от свежи и щастливи хора зад бюрото.

**Защо да организирате „Дни на здравето“
за вашите служители?**



Ще превърнете работното място в незаменен източник на позитивна емоция



За да насърчите служителите си да се грижат за здравето си



Ще направи компанията още по-атрактивна за настоящи и бъдещи служители



Даваме цялостни и
завършени решения -
препоръчваме и заедно
избираме най-подходящото
място, дейности и
организираме цялата
програма



Имаме необходимия опит
- работим с широк кръг от
експерти по здравословен
начин на живот



Извършваме планирането
и организацията на място,
подпомагаме комуникацията
и подготвяме последващите
материали



Ще намерим за всекиго
по нещо - знаем как да
ангажираме вашите служители,
независимо колко различни
интереси имат или колко
разпръснати из офиси и
градове са



Ние сме гъвкави и се
адаптираме към нуждите и
желанията на вашия екип



Активни дори и в офиса



- ❖ Ресторативно движение
- ❖ Раздвижване с бамбукови пръчки
- ❖ Ластиси
- ❖ Boot Camp
- ❖ Офис Гимнастика
- ❖ Ергономия на работното място

Цял ден на стол, мишка в ръката и ставане само за обяд? Това е ежедневието на хората в **90%** от **офисите**.

Може да го променим, като ви покажем как да се движите, дори когато сте на бюрото и нямате онзи половин час да отидете да спортувате. Обещаваме забавни, кратки и по-лесни упражнения, които да се справят с болката във врата, в гърба и кръста. Винаги идваме с изненади и съвети от последните течения в света на спорта.

Развлекателни активности



- ❖ Дегустации на шоколади или фрешове
- ❖ Бъбъл футбол
- ❖ Арчъри таг
- ❖ Народна топка
- ❖ Ветроходство

Проучванията показват, че прекарваме **1700 часа** на година в офиса и с колегите.

За да са изпълнени с продуктивност, е доказано, че трябва поне **15%** от това време да е белязано от позитивни емоции.

Дегустацията на здравословни вкусотиин, забавления на слънце, сред природата, гарантират препоръките да бъдат изпълнени, а служителите – щастливи.



Времетраенето на всяка сесия/активност стандартно е около 1 час за 25-30 участници. Програмата на всяко събитие се адаптира спрямо вашите нужди и изисквания.

Релакс в офиса



- ❖ Антистрес сесия
- ❖ Етерични масла
- ❖ Йога на смеха
- ❖ Масажи
- ❖ Рефлексология

Съзнанието и тялото ни имат нужда от почивка не само през уикендите и отпуската, а всеки ден по малко. Съчетанието на различните подходи в психологията, източните науки и природното лечение, е нашият отговор на натовареното ежедневие и стреса. Релаксиращите занимания са полезни, практични и са построени така, че да могат да се прилагат във всяка ситуация и място.

По-осъзнати, по-здрави



- ❖ Лекция за движение
- ❖ Лекция за хранене според спорта
- ❖ Лекция за клетъчно хранене
- ❖ Бодимониторинг
- ❖ Лекция за здрави очи

105 000 думи, украсени с милиони снимки, видео и звуци, или **34 гигабайта** информация, достига до мозъците ни всеки ден. В най-добрия случай обработваме около половината и едва **1/4** ни е наистина полезна. Подбираме и синтезираме най-важната информация и изследвания в сферата на спорта и храненето, за да повишим полезния поток до мозъка. Така служителите се сдобиват и с нужните инструменти, за да се грижат за себе си и да са по-продуктивни и здрави.

Организацията на всяко



ПРОГРАМА

Определяне на програма, формата и място на събитието.



ПОКАНА

Изпращане на покана към аудиторията с информация за програмата и всички подробности по мероприятиято.



събитие включва



ПРОВЕЖДАНЕ

Реализиране на събитието/ята с инструменти, подкрепящи последващо прилагане на преживяното и наученото.



ПРИКЛЮЧВАНЕ

Обратна връзка от участниците и фотопротокол от събитието.



① **MultiSport**

**Няма нужда да се
ограничаваш с MultiSport**



Над 950
спортни
обекта



79 населени
места в
България



Над 600
активности,
от които да
избираш

Виж повече на: benefitsystems.bg

