



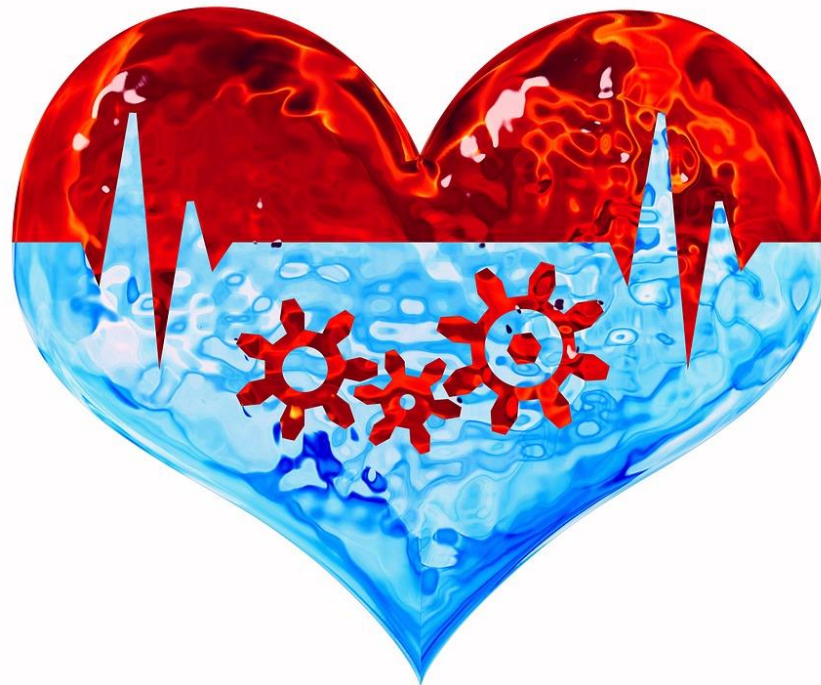
# ФИТНЕС IQ ОРГАНИЗАЦИИ ИЛИ КАК НАКАЧАТЬ КОМПАНИЮ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ

ПиР 2019

Секция: «Здоровый бизнес»

Дмитрий Шептухов

# КОЭФФИЦИЕНТ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ (VQ VITALITY QUOTIENT)



Связать  
себя и  
их

# ПИРАМИДА ЭНЕРГИИ «ПЕРЕЗАГРУЗКА» ДЖИМ ЛОЭР



# СНИЖЕНИЕ ИЗДЕРЖЕК КОМПАНИИ ИЗ ЗА БОЛЕЗНИ СОТРУДНИКОВ



# ПОНИЖЕНИЕ УРОВНЕЙ АБСЕНТЕИЗМА И ПРЕЗЕНТЕИЗМА В ОРГАНИЗАЦИИ



# ТИМБИЛДИНГ ЧЕРЕЗ СОВМЕСТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ВЕДУЩИХ К УЛУЧШЕНИЮ РАБОЧИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ



# ПОВЫШЕНИЕ ЛОЯЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ К КОМПАНИИ



**УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО СЕРВИСА И ПРОДАЖ,  
ЧЕРЕЗ ПОВЫШЕНИЕ  
УРОВНЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ СОТРУДНИКОВ**





# СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ОШИБОК И НАРУШЕНИЙ ПО СРЕДСТВОМ КУПИРОВАНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА



- В опросе приняло участие 12 коммерческих компаний
- Всего заполнили анкеты 680 человек
- 38% сотрудников заполнили анкеты (в 2х компаниях результат составил 0%)
- 8% сотрудников страдают ожирением
- 51% сотрудников превышена масса тела (полнота)
- 68% вообще не выполняют физических нагрузок
- Из тех кто тренируется 94% отметили что физ. нагрузки положительно влияют на рабочую производительность (на 8-10 баллов по 10 бальной шкале)
- 59% указали что постоянно купируют рабочий стресс калорийной пищей
- 37% указали что постоянно испытывают недосып из за работы
- 54% указали что в течении рабочего дня ощущают уровень энергии а пределах 3-5 баллов по 10 бальной шкале
- 66% указали что проведение в компании программы З.О.Ж. было бы актуальным на 8-10 баллов по 10 бальной шкале

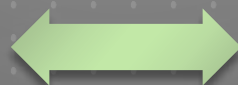
**РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ**

# ЭФФЕКТ «ТАБУРЕТКИ» ИЛИ ВСЕ ВЗАИМОЗАВИСИМО

Физическая  
активность

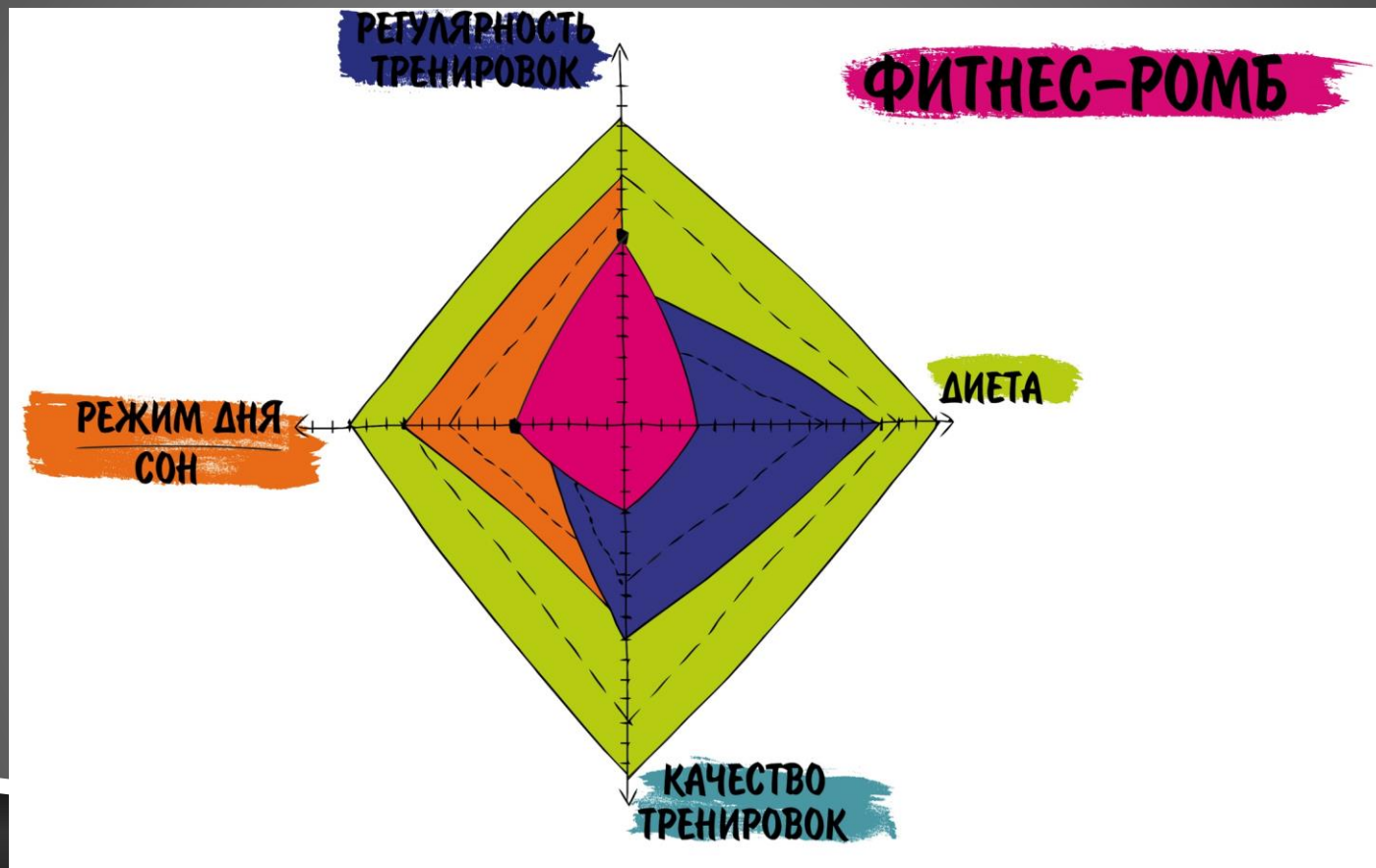


Сон



Питание

# ФИТНЕС IQ



- Под физической активностью здесь понимается любой вид физических нагрузок длящийся не менее 20 минут
- Высокоинтенсивные нагрузки, варианты: силовая тренировка, быстрый бег или схожие активности, единоборства, танцы, подвижные игры

- 1) Отсутствие любой физической активности
- 2) Низкоинтенсивная физическая активность не более 2х раз в неделю, либо 1 высокоинтенсивная нагрузка в неделю
- 3) 3-5 низкоинтенсивных физических активности в неделю, либо 2 высокоинтенсивных активности в неделю
- 4) 3-4 физических активности в неделю, в которых присутствуют не менее 2х высокоинтенсивных тренировки
- 5) 5-6 тренировок в неделю из которых не менее половины – это высокоинтенсивные нагрузки

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

- Не экологичная пища, варианты: сахар в любом виде, мучное, сладкие газированные напитки, пакетированные соки, шоколадные батончики, чипсы, фаст фуд, копчености, продукты с высоким содержанием животного жира

- 1) Объем не экологичной пищи превышает 50% + ежедневные переедания или постоянные длительные пропуски пищи
- 2) Объем не экологичной пищи не превышает 50% + переедания или длительные пропуски пищи случаются 3-4 раза в неделю
- 3) Объем не экологичной пищи не превышает 30% + не более 1го переедания в неделю
- 4) Объем не экологичной пищи не превышает 20% + отсутствие перееданий и длительных голоданий
- 5) Полностью экологичная пища + отсутствие перееданий и длительных голоданий

**ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

# ВАЖНОСТЬ СНА

«Сон – это самое важное здоровое поведение,  
которое у нас есть.

Сон влияет на все, от повседневного  
функционирования до долгосрочного  
физического и психического здоровья»

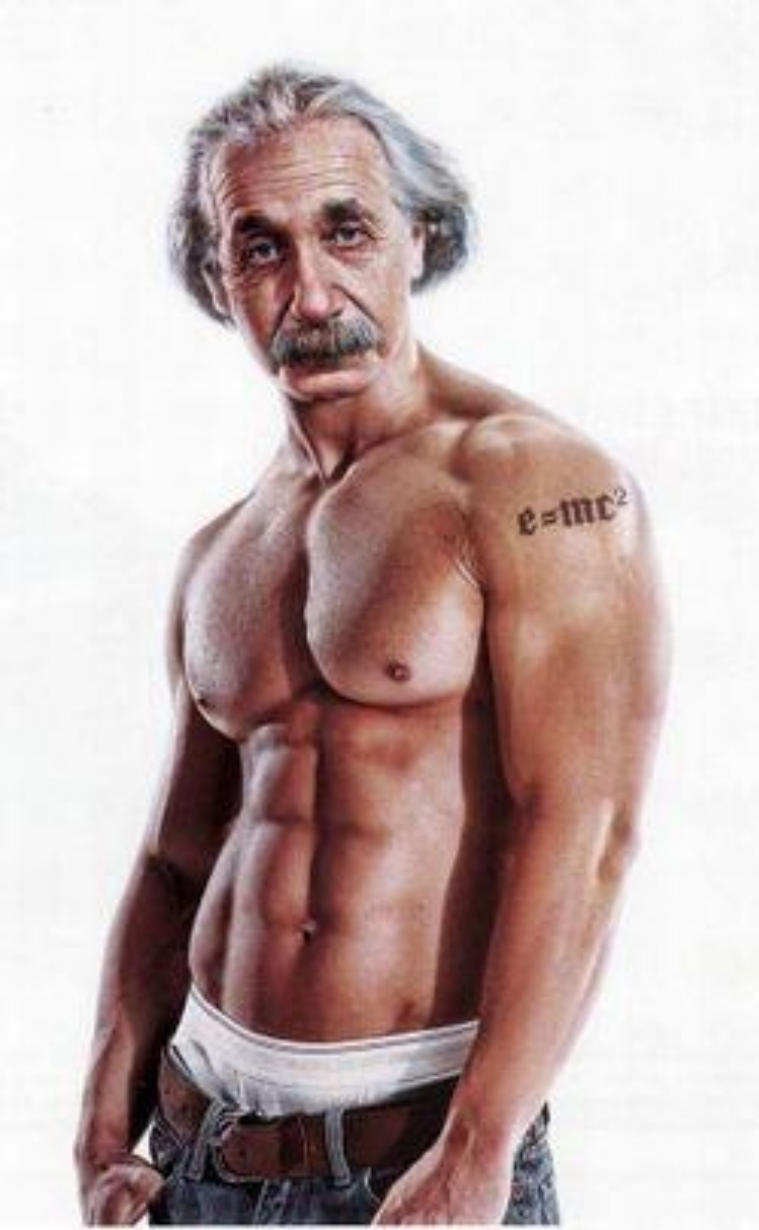
*профессор Рассел Фостер, руководитель  
Института сна Оксфордского университета*

- 1) Регулярный отход ко сну позднее 24.00
- 2) Регулярные отходы ко сну с 22.30 до 24.00
- 3) Отход ко сну в период с 21.00 до 22.30, при этом присутствуют более поздние отходы ко сну не чаще 2х раз в неделю
- 4) Регулярный отход ко сну в период с 21.00 до 22.30
- 5) Регулярный отход ко сну не позднее 21.00



# ЭФФЕКТ ПРОПОВЕДНИКА





# ФИТНЕС IQ ОРГАНИЗАЦИИ

# ЭФФЕКТ «ЯМЫ» ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



# КАК НАЧАТЬ ПИТАТЬСЯ БОЛЕЕ ЭКОЛОГИЧНО?

**Начинайте с  
отслеживания развивая  
осознанный подход по  
отношению к еде**

# ЭФФЕКТ СОЦИАЛЬНОГО ЗАРАЖЕНИЯ



# РАЗРАБОТКА ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «ОЗОЖИВАНИЯ» СОТРУДНИКОВ НЕНАСИЛЬСТВЕННЫМИ МЕТОДАМИ

*Ты будешь крутить педали,  
пока не потеряешь 2,5 кило,  
а то я прострелю твою  
жирную задницу!!!*



*Хотя персональный тренер заставил  
Стеллу похудеть, занятия в тренажёрном  
зале стали очень негативным опытом*

## Анкетирование

- Снятие «мерок»
- Проверка актуальности темы

## Информирование

- Обращаем внимание сотрудников

## Варианты решения

- Вывод из тупиков
- Повышение осознанности сотрудников

## Мозговые штурмы

- Запросы к компании и к коллегам

## «Тотемизация»

- Поощрение лучших практик
- Создание неформальных правил

# У НАС НЕТ НА ЭТО ВРЕМЕНИ

«Менеджмент – это искусство достижения целей в условиях ограниченных ресурсов»

*Терри Гибсон*

«Только в условиях жестких ограничений может родиться что то великое»

*Дизайн мышление в бизнесе*

*Тим Браун*



# ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА К ОРГАНИЗАЦИИ

1, 2, 3, 4

**ДМИТРИЙ ШЕПТУХОВ**  
**WWW.CORP-ENERGY.RU**  
**INFO@S-FIT.RU**  
**+7-916-506-88-19**

