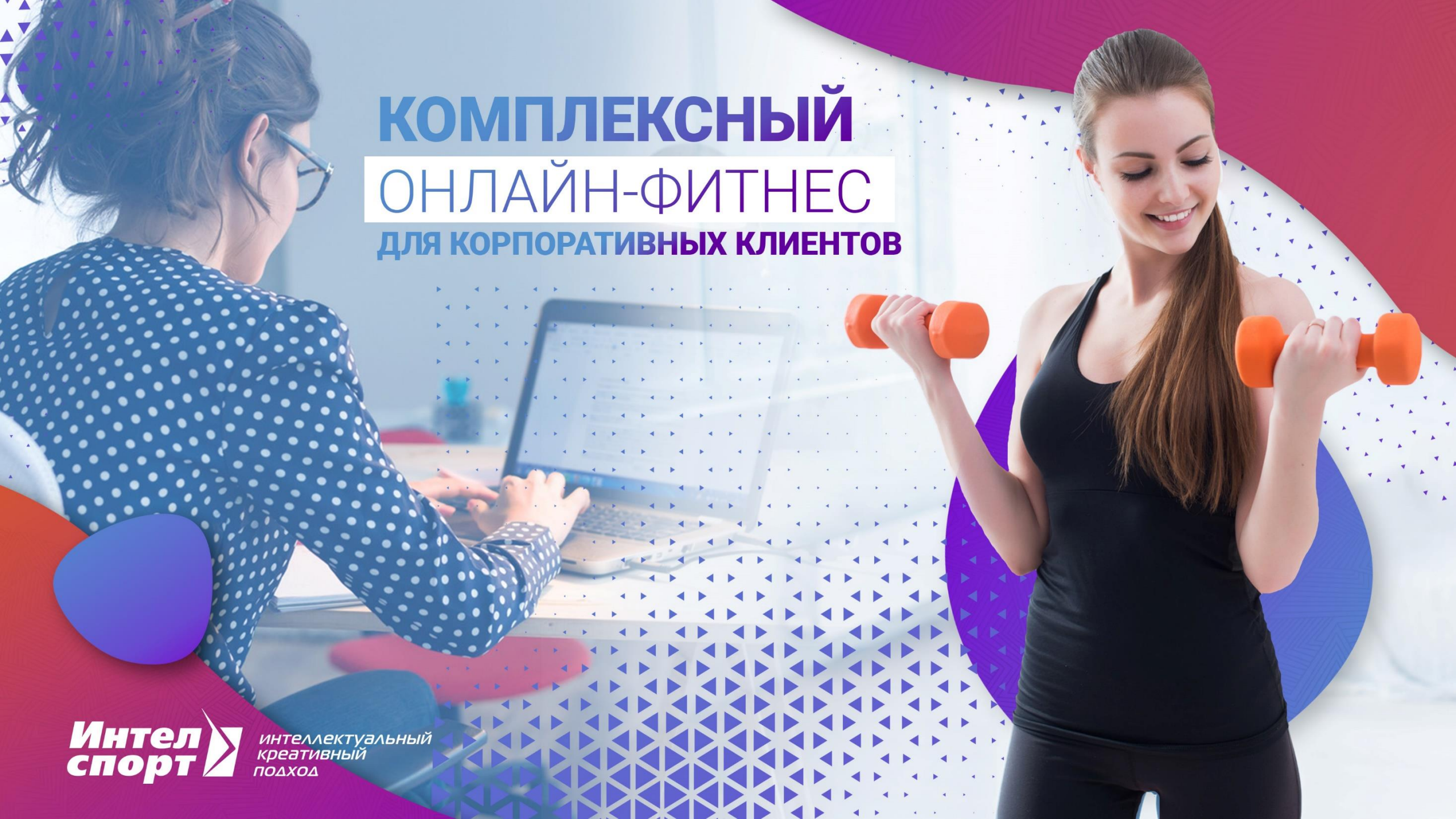


# КОМПЛЕКСНЫЙ ОНЛАЙН-ФИТНЕС ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ



**Интел  
спорт**

интеллектуальный  
креативный  
ПОДХОД



## ЦЕЛЬ:

сохранить эффективность работы компании в условиях самоизоляции персонала.

## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- снизить общий уровень стресса сотрудников
- повысить продуктивность персонала через развитие самодисциплины и физического тонуса
- продемонстрировать сотрудникам поддержку со стороны руководства компании

# СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ

1

## СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА

Инструкции и ответы  
на вопросы  
от психолога.

2

## ПОВЫШЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ

Физические комплексы  
и психологические  
задачи, основы  
питания.

3

## СОХРАНЕНИЕ ЛОЯЛЬНОСТИ

Введение  
соревновательного  
элемента, вовлеченность  
топ-менеджмента,  
призы от руководства  
компании

# КАЖДЫЙ СОТРУДНИК

МОЖЕТ ВЫБРАТЬ ДЛЯ СЕБЯ  
КОМФОРТНЫЙ УРОВЕНЬ ВОВЛЕЧЁННОСТИ

**1 УРОВЕНЬ**  
Самостоятельное  
выполнение задач  
комплекса.

**2 УРОВЕНЬ**  
1-й уровень + участие  
в онлайн беседах  
со специалистами.

**3 УРОВЕНЬ**  
1-й и 2-й уровни + участие  
в соревновании  
по лучшему выполнению  
задач.

# ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК СОТРУДНИКОВ

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

ПИТАНИЕ

**ВТОРНИК**

ФИТНЕС  
(КРУГОВАЯ  
ТРЕНИРОВКА)

**СРЕДА**

СТРЕТЧИНГ

**ЧЕТВЕРГ**

ФИТНЕС  
(ОФП)

**ПЯТНИЦА**

ЙОГА

**СУББОТА**

ПСИХОЛОГИЯ

**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

СВОБОДНЫЙ  
ДЕНЬ

НАШИ ЭКСПЕРТЫ

## ПСИХОЛОГИЯ

### ДЕНИС БАСОВ

Спортивный психолог, ментальный тренер, преподаватель, эксперт и консультант.

На протяжении уже около 20 лет накапливает опыт спортивных технологий, аккумулирует наиболее эффективные из них и передаёт свои знания руководителям организаций и тренерам, спортсменам-профессионалам различных видов спорта и различного уровня, детям-спортсменам и их родителям, студентам и коллегам в России и за рубежом.

В своём блоге я делюсь наработанным опытом, идеями, методами. Всё для того, чтобы его читатели развивались и были увереннее и успешнее, всё для их победы в спорте и в жизни!



НАШИ ЭКСПЕРТЫ

# СТРЕТЧИНГ ЙОГА

## КСЕНИЯ ФАДЕЕВА

Мастер Спорта России  
по художественной гимнастике.

Многokратный победитель и призёр всероссийских  
соревнований по художественной гимнастике.

Сертифицированный тренер по направлению  
stretching.

Опыт работы в stretching-студиях, йоги  
и фитнес клубах более 5-и лет.



НАШИ ЭКСПЕРТЫ  
**КРОССФИТ**

**АЛЕКСАНДР ЩЕКОЛЕВ**

Crossfit Level 1

Чемпион Волгоградской области  
по Функциональному многоборью

Победитель турнира Гераклеада

Тренерский стаж более 5-ти лет

Тренер Московского кроссфит клуба  
«MSK CrossFit»





## НАШИ ЭКСПЕРТЫ ДИЕТОЛОГ

### АННА ШИШКИНА

Более 1000 довольных клиентов, которые научились составлять правильный рацион питания, и следовать ему на постоянной основе!

Знает все о рациональном питании как для снижения, так и для набора веса!

«Грамотное» похудение:

- без голодания и жестких диет;
- без головокружения и слабости.



# ФОРМЫ ДИАЛОГА ПЕРСОНАЛА С ЭКСПЕРТАМИ



Вопросы  
под опубликованными  
видеороликами



Вопросы на общую  
почту для ответов  
в онлайн



Вопросы в онлайн



Персональное обращение  
к эксперту через  
согласованный канал  
(почта, мессенджер,  
телефон)



# ГЕЙМИФИКАЦИЯ

## УЧАСТИЕ ЧЕРЕЗ ЭЛЕМЕНТ СОРЕВНОВАНИЯ

Все сотрудники получают одинаковое количество задач по нескольким направлениям.

Каждая задача имеет свою стоимость в баллах. Подтверждением выполнения каждой задачи является самостоятельно сделанная сотрудником видеозапись, где он выполняет физическое упражнение или отвечает на вопросы.

Мы рекомендуем на начальном этапе запуска программы онлайн-фитнеса в качестве локомотива использовать руководителей структурных подразделений компании, выполняющих задания наравне со всеми.

Мы отдельно проконсультируем вас по нюансам выбора призов для наиболее активных сотрудников.

# ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ВОВЛЕЧЁННОСТИ СОТРУДНИКОВ

## 1 СТАТИСТИКА ПО УЧАСТНИКАМ

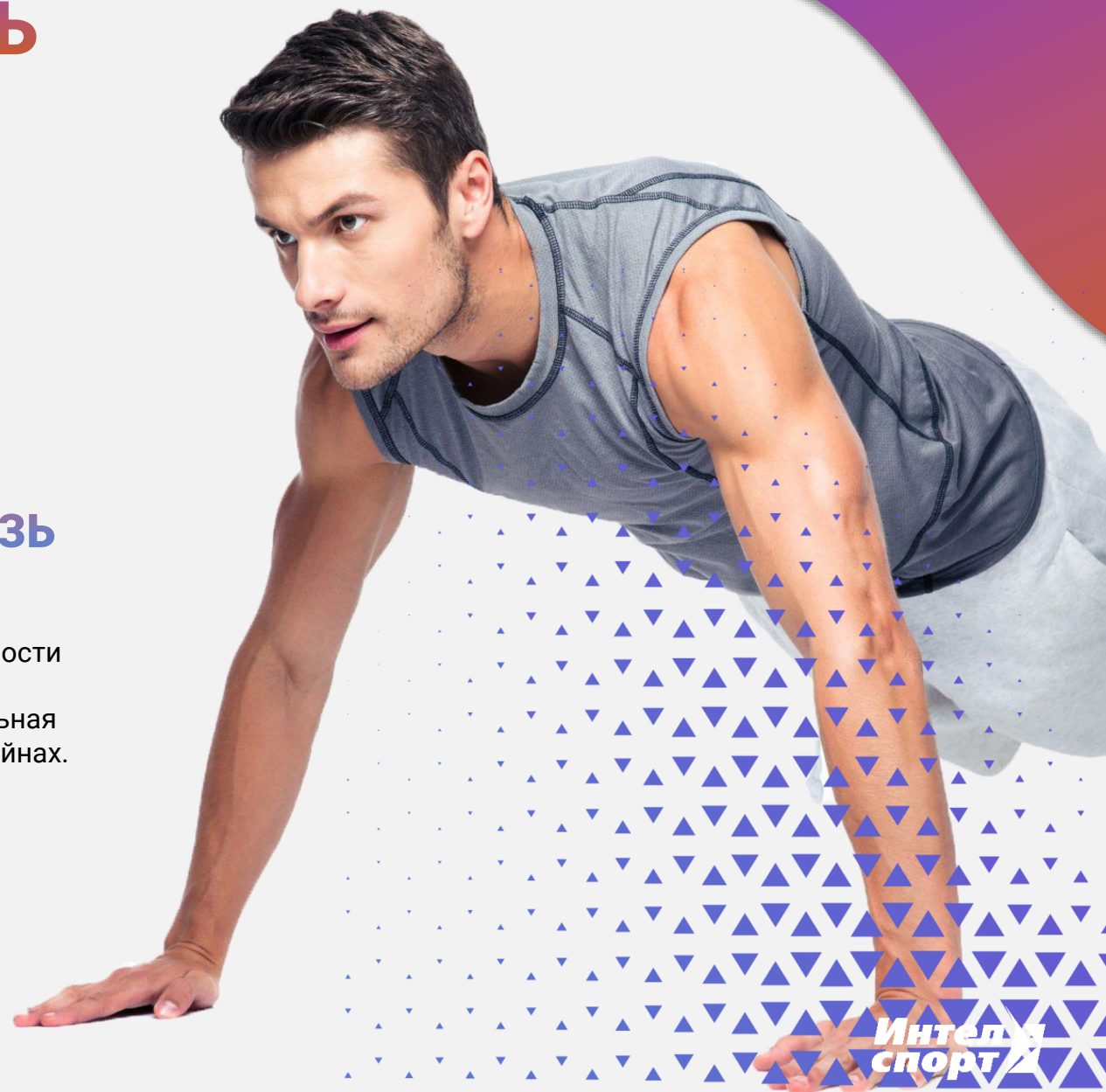
просмотры, вопросы,  
выполненные задания,  
участие и активность  
в онлайнх.

## 3 МОНИТОРИНГ СОЦСЕТЕЙ

компании в части  
комментариев по участию  
в онлайн-фитнесе.

## 2 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ ЭКСПЕРТОВ

общее впечатление, частности  
в отношении отдельных  
сотрудников, содержательная  
оценка активности в онлайнх.



# ТЕХНИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЕКТА

- менеджер проекта (общая координация, решение оперативных вопросов)
- видеографы (видеосъемка и видеомонтаж роликов, контроль проведения трансляций)
- контент-менеджер (работа с вопросами сотрудников и ответами экспертов, рассылка необходимых материалов, составление отчетов)
- модератор-статист
- тех.поддержка



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ  
КРЕАТИВНЫЙ  
ПОДХОД

**Для оперативных ответов  
на ваши вопросы звоните**

**+7 (495) 514-42-32**

**+7 (495) 951-59-71**

**или пишите**

**[office@intelsport.ru](mailto:office@intelsport.ru)**

