



Cvičení do kanceláře udělá Váš den úspěšnější!

Krátké protažení během práce okysličí, zlepší náladu a zvýší soustředění po dobu několika hodin. Pomůže obnovit Vaše pracovní síly, tvořivost, fokus a radost z toho, co děláte.



Jsou zaměstnanci často unavení a neangažovaní?

Krátké pravidelné okysličení a protažení zaměřené proti bolestem krční a bederní páteře a zkrácených svalových skupin zvýší soustředění až po dobu několika hodin! Rozproudíte krev, práce pak půjde snáze od ruky a zvedne se vám nálada

Jsou zaměstnanci často unavení a neangažovaní?
Jaké používáte wake-up podněty?



Jen málokdo z nás se dokáže osm hodin v kuse soustředit. A stejně tak málokdo z nás zůstává celý den v kanceláři s dobrou náladou. Jak tedy zůstat celý den v kanceláři fit?

V oblasti „úspěšné zdravé firmy“ přichází společnost Fitstop s progresivním přístupem k otázce enormních nároků společnosti na výkonnost a zdraví jedince.

Stále více firem uvědomuje potenciál a příležitosti spočívající ve správně nastavených wake up podnětech a stimulačních benefitech.



PŘÍNOSY PROGRAMU

- podpora fyzického zdraví
- předcházení úzkosti a depresí
- upevnění pracovních vztahů
- vyšší efektivita společnosti
- pozitivní dopad na výkon zaměstnanců
- vyšší angažovanost, loajalita a spokojenost
- zvýšení atraktivity společnosti na trhu práce
- zvýšení kvality pracovního prostředí
- významné obohacení portfolia firemních benefitů

Znáte tyto symptomy?





Pravidelné cvičení po celý rok

1-3x týdně
nejpopulárnější
nejefektivnější



10-ti minutovky pro každý tým zvlášť v openspace
15-ti minutovky na každém patře v relaxační zóně
30-ti minutovky v zasedačce pro celou firmu
60-ti minutové posilovací cvičení/jóga/pilates - s převlečením

Vše probíhá ve stoje, bez opocení a většinou bez převlékání.

Trendy benefit a podpora
výkonnosti zaměstnanců



Cvičení vhodně kombinujeme

- stretching, preventivně rehabilitační cvičení
- kompenzační cvičení - krční páteř, záda, bedra
- celkové rozhýbání a protažení
- jógové asány - harmonizace těla i ducha
- protistresové postupy a techniky



Workshopy - Dny zdraví

- jak správně dýchat
- jak správně stát
- co protahovat a co posilovat
- cvičení a ne ničení
- střed těla - zdroj energie
- nejsem vyčerpaný
- běhání, výživa
- první pomoc

Zdravý zaměstnanec synonymem výkonnosti



Našimi klienty v Praze jsou prosperující firmy, které:

- se potýkají s vyčerpáním či stresem na pracovišti
- hledají BENEFITY, které zaměstnance stimulují
- si uvědomují přínos ve správně nastavených wake up impulsech během pracovní doby
- nedostatek či vysoká fluktuace pracovníků je nutí vymýšlet nové benefity



Cvičení na konferenci či meetingu

Nepodceňujte lidský potenciál!

Protažení se během náročného dne je světový trend, jak zvýšit pozornost a přispět k neformální přátelské atmosféře.

Použijte ice-break a vybudte se ke
kreativnějšímu brainstormingu!



Jsou přestávky
v práci nezbytné?
Využíváte je co nejefektivněji?



Fitstop, s.r.o.
ING. RADKA MĚŠŤANOVÁ
jednatelka

gsm: + 420 724 045 056
e-mail: mestanova@fitstop.cz
www.fitstop.cz

**Tým Fitstop – máme bohaté zkušenosti
z podobných firem jako je Vaše.**

**Jsme milí, šikovní, s dobrým srdcem
a vždy s pozitivní energií.**

Zlepšíme náladu celé firmě