



KAMPANIA „AKTYWNI W PRACY”

SFD



Czyli SPORTOWE FORUM DYSKUSYJNE



Przed pandemią



PROJEKT JOGA

- ZATRUDNIENIE SPECJALISTY DS. WELLBEING
- ORGANIZACJA ZAJĘĆ JOGI DLA PRACOWNIKÓW

WYJAZDY GRUPOWE

WYJAZDY NA KAJAKI

WYJAZDY NA NARTY/SNOWBOARD



ZAJĘCIA GRUPOWE – PIŁKA NOŻNA

ZAJĘCIA GRUPOWE

PIŁKI NOŻNEJ DLA PRACOWNIKÓW





W trakcie pandemii

TRZY ASPEKTY KAMPANII



AKTYWNOŚĆ



ZDROWIE



RELAKS

AKTYWNOŚĆ

AKTYWNOŚĆ



WEWNĄTRZ



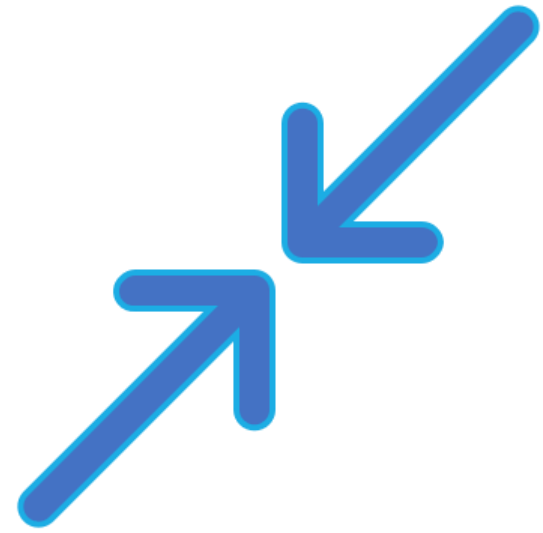
NA ZEWNĄTRZ




PROJEKT JOGA

- ❑ ORGANIZACJA ZAJĘĆ JOGI DLA PRACOWNIKÓW
- ❑ JOGA W PARKU DLA OPOLAN : Niedziela z jogą

Joga on-line podczas pracy zdalnej





NIEDZIELA Z JOGĄ





Niedziela z jogą na Wyspie Bolko

16 sie–20 wrz · 4 razy

sie 2020

niedz., 16 sie

09:30–10:30

niedz., 23 sie

09:30–10:30

wrz 2020

niedz., 6 wrz

10:30–11:30

niedz., 20 wrz

10:30–11:30



POWRÓT DO FORMY

**2 TYGODNIOWE WYZWANIE DLA
Kobiet**

Wyzwanie SFD S.A. POWRÓT DO FORMY



SFD

2-TYGODNIOWE WYZWANIE!

POWRÓT DO FORMY

31 SIERPNIA - 13 WRZEŚNIA

- ✓ pełny plan treningowy
- ✓ plan dietetyczny

 **SFD PRO**  **SKLEP.SFD**

The graphic features a woman in a black SFD sports top pointing towards the viewer. The background is a gradient of blue and purple.

ZAKUP PIŁEK DLA PRACOWNIKÓW

UDOSTĘPNIENIE PIŁEK
PRACOWNIKOM





BENEFITY

KARTY MULTISPORT DLA
PRACOWNIKÓW

MOŻLIWOŚĆ KORZYSTANIA
ONLINE

INSPIRACJA



ODDZIAŁ OPOLE





WYZWANIE SPORTOWE

OD 08.09.2020 R.

WYZWANIE „RUSZ SIĘ Z NAMI!”

*Jedź
z nami!*

**GDYBY MATKA
NATURA DOJEŹDZAŁA
DO PRACY, NA PEWNO
WYBRAŁABY ROWER.**



*Biegnij!
z nami!*

**NIE BÓJ SIĘ DUŻEGO
KROKU. NIE POKONASZ
PRZEPAŚCI DWOMA
MAŁYMI.**



*Rolluj
z nami!*

**NIE MUSISZ BYĆ
WIELKI ABY ZACZAĆ,
ALE MUSISZ ZACZAĆ,
ABY BYĆ WIELKIM.**





**ZBIERZMY RAZEM
3653 KM
NA 10-LECIE SFD S.A.**

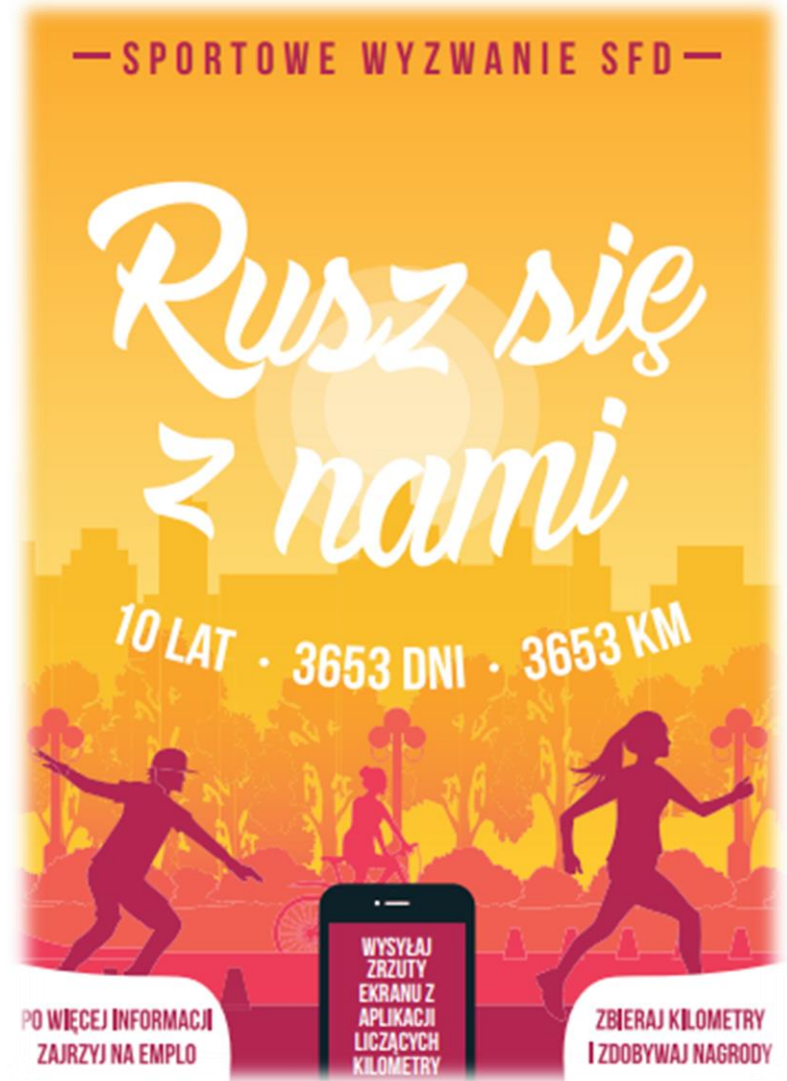
10 LAT TO 3653 DNI

JAK MOŻEMY ZBIERAĆ KILOMETRY?
BIEGAJĄC, CHODZĄC, JEŹDZĄC NA ROWERZE, NA ROLKACH LUB KONNO.
POTWIERDZAJMY ZROBIONE TRASY ZRZUTEM Z APLIKACJI (NP. ENDOMONDO).

DLA NAJAKTYWNIJSZYCH PRACOWNIKÓW PRZEWDZIANE SĄ NAGRODY.

ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU ZAPLANOWANE JEST NA GRUDZIEŃ.
W EMPLO UTWORZYMY GRUPĘ, NA KTÓREJ KAŻDY CHĘTNY
BĘDZIE MÓGŁ DODAWAĆ SWOJE AKTYWNOŚCI.

ZAPRASZAMY DO PODJĘCIA WYZWANIA



— SPORTOWE WYZWANIE SFD —

**Ruszyć się
z nami**

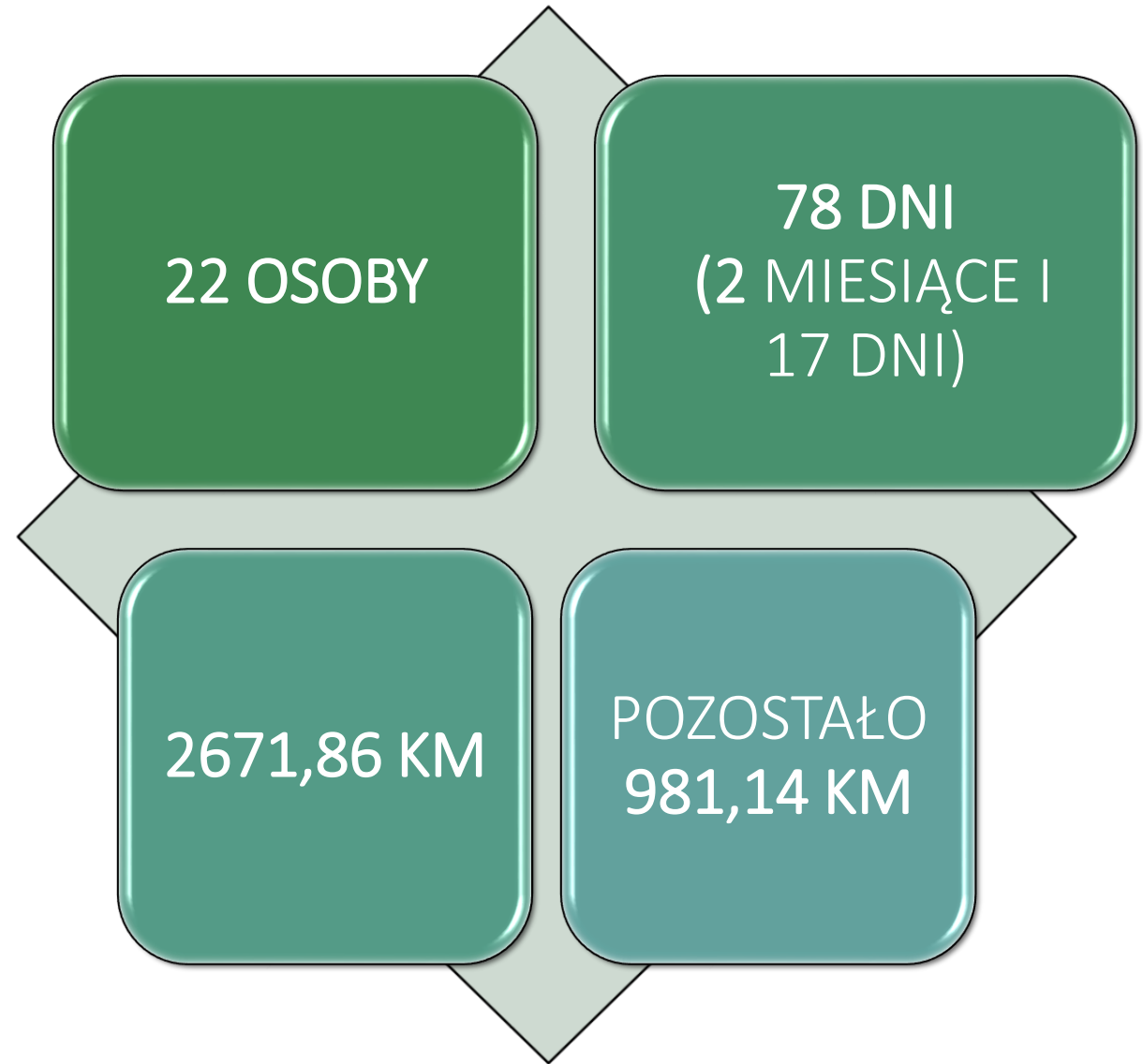
10 LAT · 3653 DNI · 3653 KM

PO WIĘCEJ INFORMACJI
ZAJRZYJ NA EMPLO

WYSYŁAJ
ZRZUTY
EKRANU Z
APLIKACJI
LICZĄCYCH
KILOMETRY

ZBIERAJ KILOMETRY
I ZDOBYWAJ NAGRODY

WYZWANIE W LICZBACH





JAKIE AKTYWNOŚCI wybierali pracownicy

- Jazda na rowerze
- Bieganie
- Chodzenie
- Nordic walking
- Pływanie
- Rowery stacjonarne

**DZIEŃ BEZ
SAMOCHODU**



22.09.2020



DZIEŃ BEZ SAMOCHODU

WZIĘCIE UDZIAŁU W TYGODNIU
ZRÓWNOWAŻONEGO TRANSPORTU

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE P. POŻ.

- 1 PAŹDZIERNIK 2020 -
ĆWICZENIA P. POŻ. –
ZAWODY NA CZAS



Zdjęcie: RiskCon

ZDROWIE



DZIEŃ ZDROWIA

30 WRZESIEŃ 2020 – OWOCE DLA PRACOWNIKÓW



OWOCE DLA PRACOWNIKÓW





SUPLEMENTACJA PRACOWNIKÓW

wzmocnienie odporności pracowników

KAMPANIA ANTYNIKOTYNOWA

- ROAD SHOW - KAMPANIA ANTYNIKOTYNOWA W REŻIMIE SANITARNYM





CEL

➤ ZASTĄPIENIE PRZERWY
NA PAPIEROSA AKTYWNOŚCIĄ
FIZYCZNĄ

RELAKS



MASAŻE DLA PRACOWNIKÓW





Plany na przyszłość

Koniec kampanii?

Dla nas kampania się nie kończy!



- benefity sportowe;

- wyjazdy grupowe;

- joga dla pracowników;

- owoce dla pracowników raz w miesiącu;

- suplementacja



DZIĘKUJĘ
ZA UWAGĘ 😊
