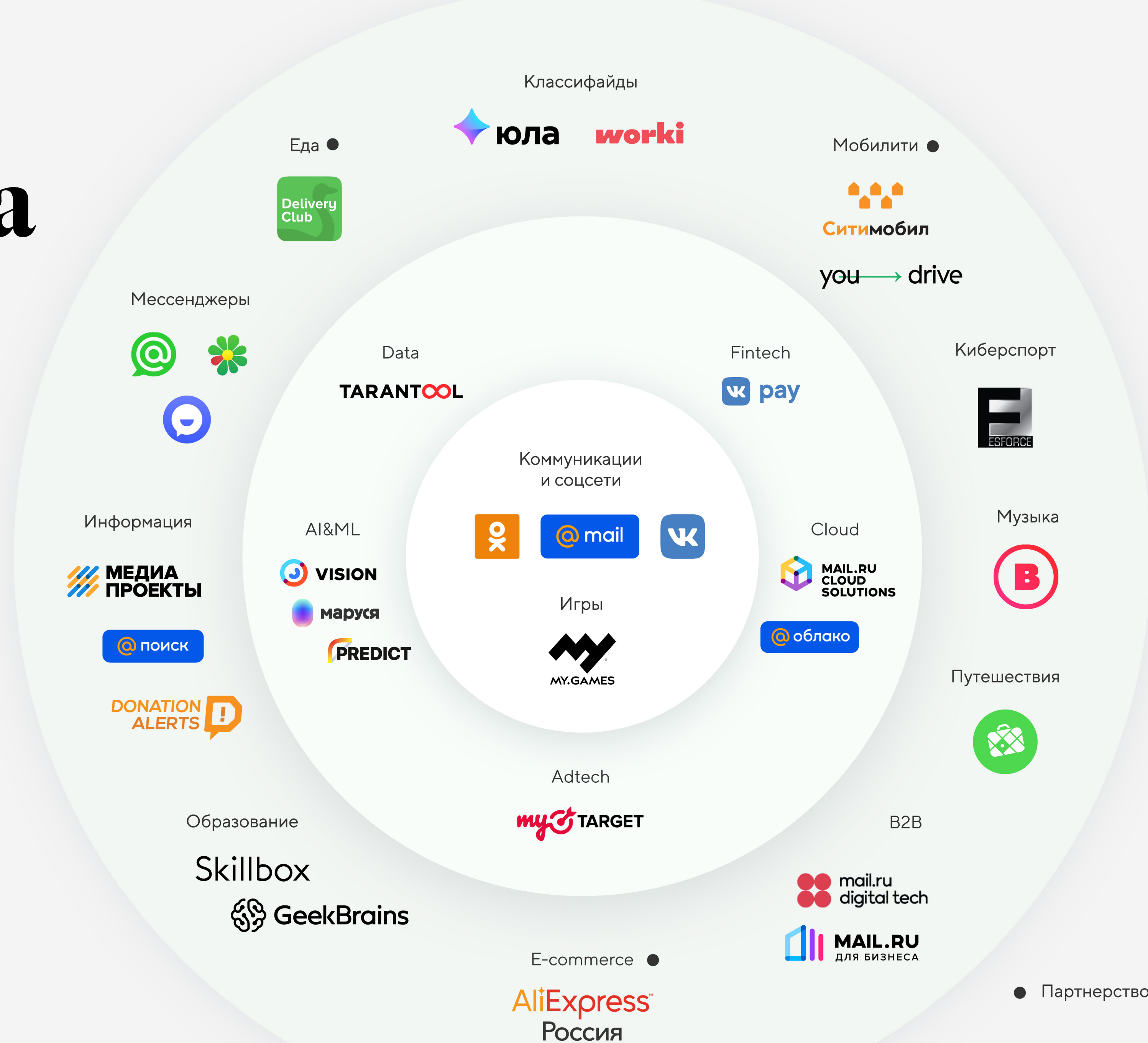


@ mail.ru group

Как мы поддерживали сотрудников во время дистанционки

Алексей Королёв, руководитель группы организации корпоративных мероприятий

Экосистема Mail.ru Group



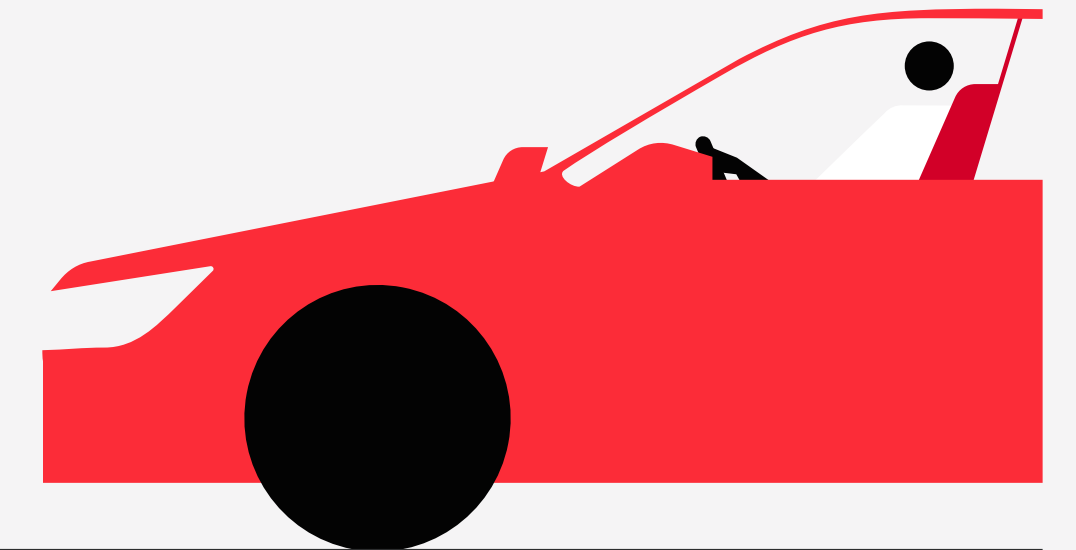
О нас

>80000

сотрудников



многие подвозят до работы коллег



18

самому молодому сотруднику

81

самому опытному сотруднику



36%
женщины



64%
мужчины

>500

сотрудники поддерживают благотворительные проекты Добро Mail.ru



Профессиональный спорт




Профессиональный спорт в компании создан за счет инициативных групп

8 видов корпоративного спорта, 9 команд;

- 5 новых видов спорта за два года;
- пересмотрели программу спорта;
- ввели программу софинансирования 50/50;
- занимаем призовые места и тумбочки (ЛЧБ, ММ и тд.);

- мотивационная программа NB;
- челленджи и марафоны: планка, здоровое питание и похудение, отжимания и др.;
- 2019 году Mail.ru Group стали единственной командой любителей в корпоративном зачете, забравшихся на тумбочку – 3 место.



Вызовы пандемии. Как сохранить физическое и ментальное здоровье

Оздоровительный спорт

(для высокой вовлеченности коллег и формирования корпоративной культуры здоровья)

Детские активности

(вовлечение родных коллег в здоровье – детская гимнастика, танцы, растяжка и др.)

- каждую неделю проходит более 20 спортивных тренировок и выходят видеоматериалы о поддержании физического здоровья на дистанционной работе;
- полностью перевели наш фитнес-зал из офлайна в онлайн со всеми групповыми тренировками – 25 тренировок в неделю;
- для поддержания ментального здоровья проводятся тренинги на темы управления эмоциями, стрессом и жизненным тонусом;
- на протяжении дистанционной работы постепенно увеличивали количество часов офисных психологов – в два раза до 156 часов в месяц;
- на сегодняшний день треть компании активно занимается спортом.

[К списку блогов](#)



Ольга
9 июня '20 12:36

Редактировать



Онлайн-тренировка с PerfectCode: «Проработка мышц бедер»

Блоги [Спорт в Санкт-Петербурге](#) и [Спорт в Mail.ru Group](#)

Всем привет!

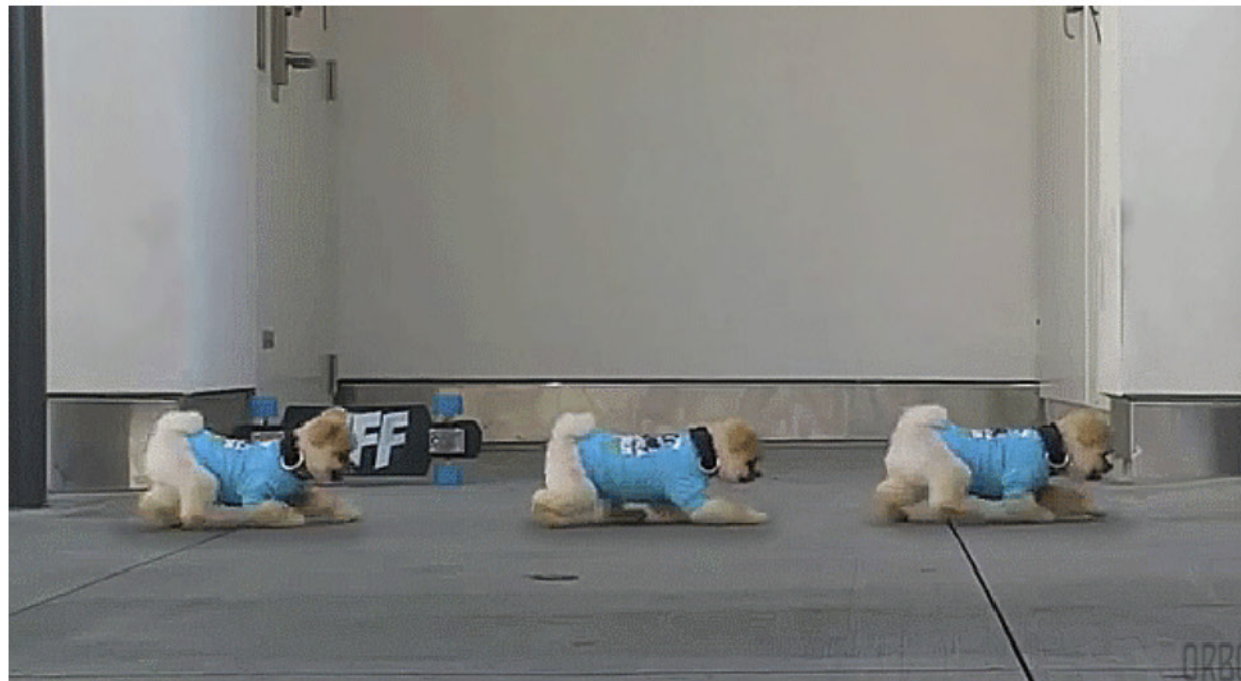
В четверг, 10 июня, в 19:30 приглашаем на тренировку от команды PerfectCode «Проработка мышц бедер».

Вместе с Антоном Янкаускасом, специалистом PerfectCode, проработаем все поверхности бёдер, чтобы компенсировать двигательную активность. Присоединяйтесь, будет жарко! :)

Ждем всех в онлайн по [ссылке](#).

Идентификатор конференции: 912 7573 3103. Пароль: 433006.

И плюсуйте в форме ниже, чтобы получить напоминание о занятии.



Добавить событие

Подписчики

Очистить события



Алексей Королёв
13 августа '20 13:05

Редактировать



С 17 по 23 августа: тренируемся с командами EvoGym и PerfectCode

Блоги [фитнес-зал EvoGym by Max Khilyuk](#), [Спорт в Санкт-Петербурге](#) и [Спорт в Mail.ru Group](#)

Очередная неделя стремительная подходит концу и пора планировать тренировки на следующую.

Бодрые тренеры из нашего фитнес-зала EvoGym буду ждать всех в онлайн на занятиях, а команда PerfectCode проведет растяжку и ОФП, а в среду беговую офлайн-тренировку.

Обо всём по порядку.

РАСПИСАНИЕ EvoGym с 17 по 23 августа

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
9:00	Сергей HIIT	Сергей Tabata	Анна FullBody	Сергей Tabata	Анна FullBody	
10:00	Сергей Stretch	9:40 Игорь FullBody	Сергей Stretch	9:40 Игорь FullBody	Сергей Stretch	Сергей Tabata
19:00	Сергей S.I.T.	Сергей HIIT	Сергей SIT	Сергей HIIT	Сергей S.I.T.	
20:00	Александр Yoga		Александр Yoga		Александр Yoga	



Провайдер по физическому здоровью PerfectCode

2018 год

начало сотрудничества Mail.ru Group x Perfect Code. Внедрение правильных тренировок для любителей, чтобы бегать с удовольствием и без травм. Увеличение бегового клуба в два раза.

2019

подготовка топовой корпоративной команды Mail.ru Group к корпоративной эстафете Московского Марафона, 3-е место.

2020

переход из онлайн в офлайн за 7 дней и увелечение сотрудников вовлеченных в зож в два раза.

Ключевая формула успеха для вовлечения большого числа сотрудников в ЗОЖ

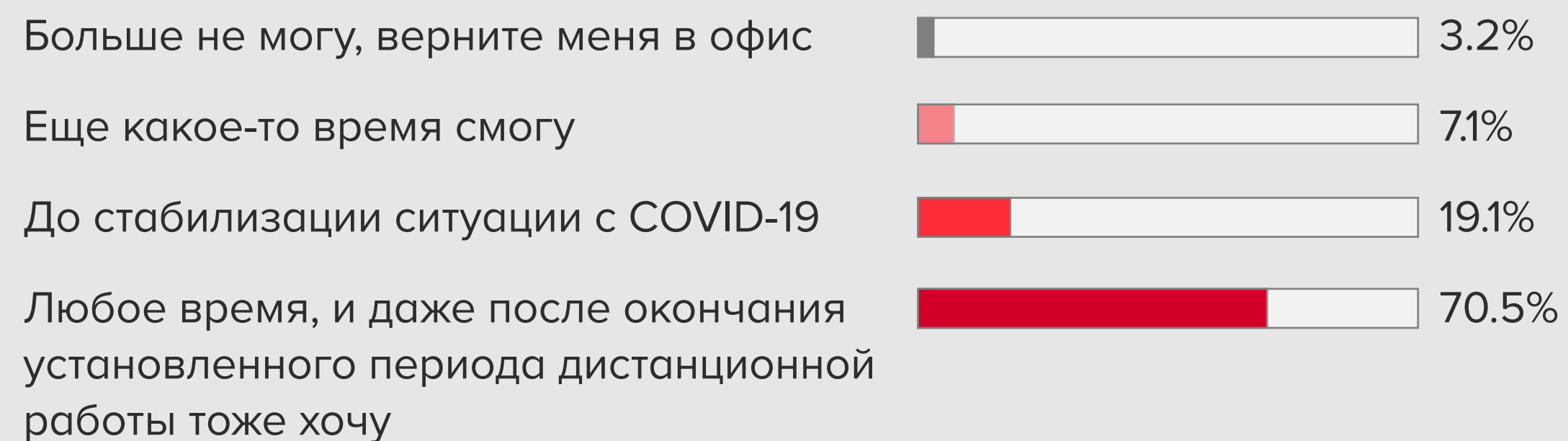


- Четкое понимание цели компании (высокая вовлеченность и формирование культуры ЗОЖ или наличие топовой спортивной команды);
- Сегментация сотрудников и заказ активностей в соответствии с уровнем их осознанности;
- Требовательность и диалог с контрагентами + вовлечение сотрудников в процесс формирования продуктов.

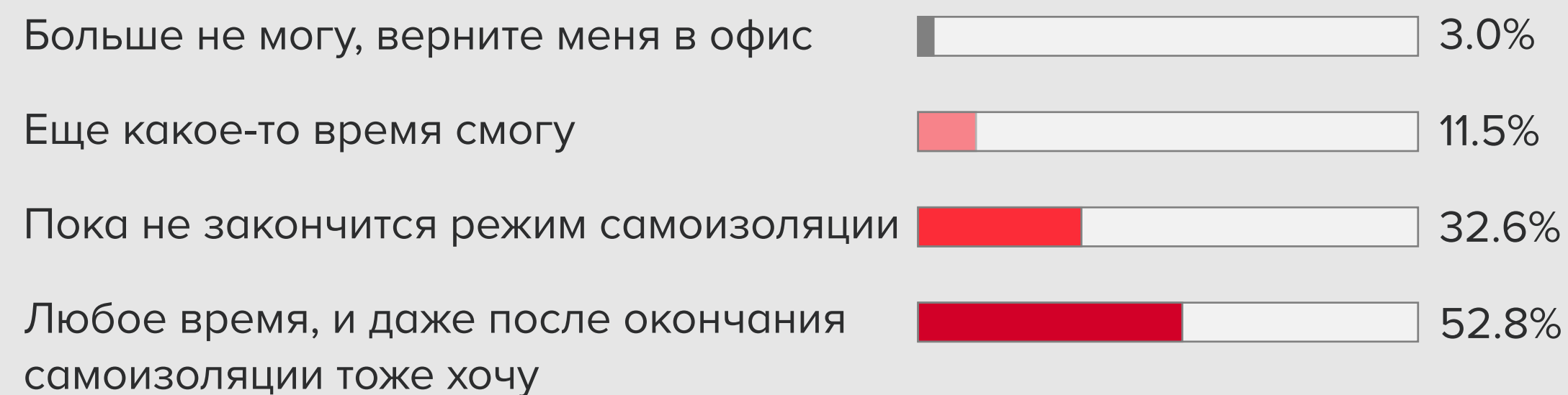
Результаты

Конец августа

Не снижая текущий уровень эффективности, я смогу работать ещё в дистанционном формате:



Весна



@ mail.ru group

Королёв Алексей

Телефон: +7 916 299-99-99

<https://www.facebook.com/korolevalexey>