



Административный
кадровый резерв

Презентация
концепции проекта

Москва
2022

Корпоративная спортивная программа Вышки





Почему проект актуален?

Более 50%
эмоционального ресурса
съедает сидячий
образ жизни*



**Физическая активность помогает
справиться с хроническим стрессом
и предупреждает развитие депрессии**

Ученые подчеркивают, что умеренные нагрузки позитивно воздействуют на гиппокамп — извилину мозга, участвующую в эмоциональных реакциях и механизмах памяти*



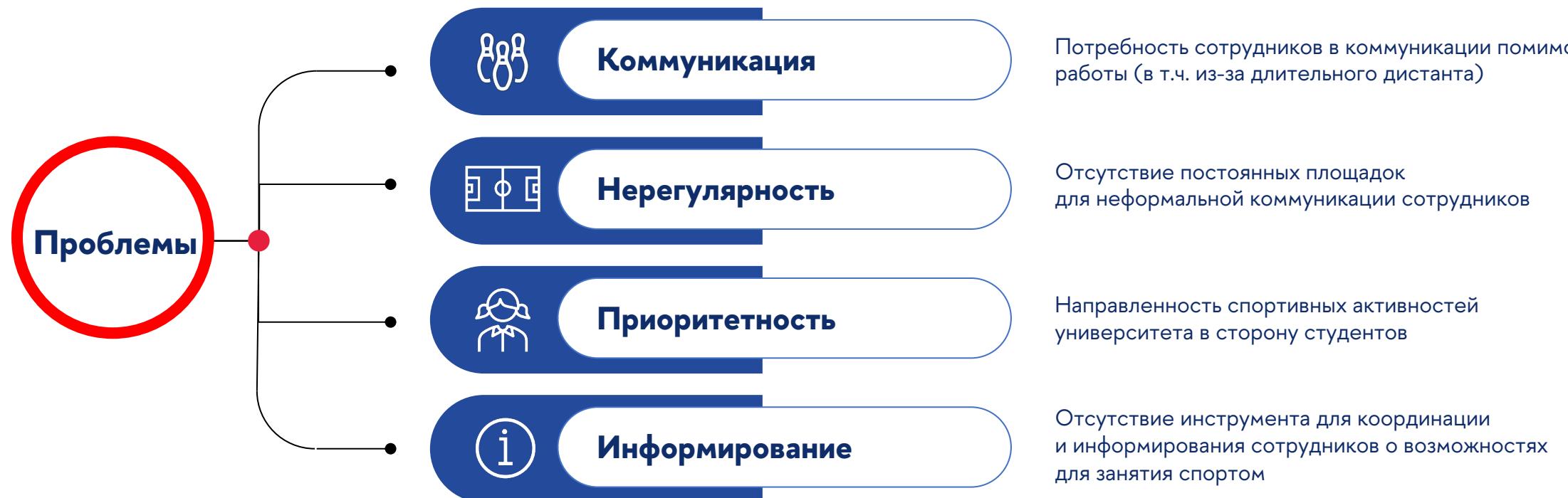
**Всего 10–12 минут спортивных
упражнений положительно влияют
на активность этой области.**

Занятия в течение трех месяцев обеспечивают долговременный терапевтический эффект*

*Исследование 2019 года, опубликованное в журнале JAMA Psychiatry



Почему это актуально для Вышки?





В чем суть проекта?

**Мы хотим создать инструмент
для организации совместных
спортивных активностей
сотрудников Вышки**

Целевая аудитория:

все сотрудники, кто хочет заниматься спортом или уже делает это вне Вышки:

- и те, кто стремится к спортивным достижениям;
- и те, кому важно иногда делать разминку для здоровья.

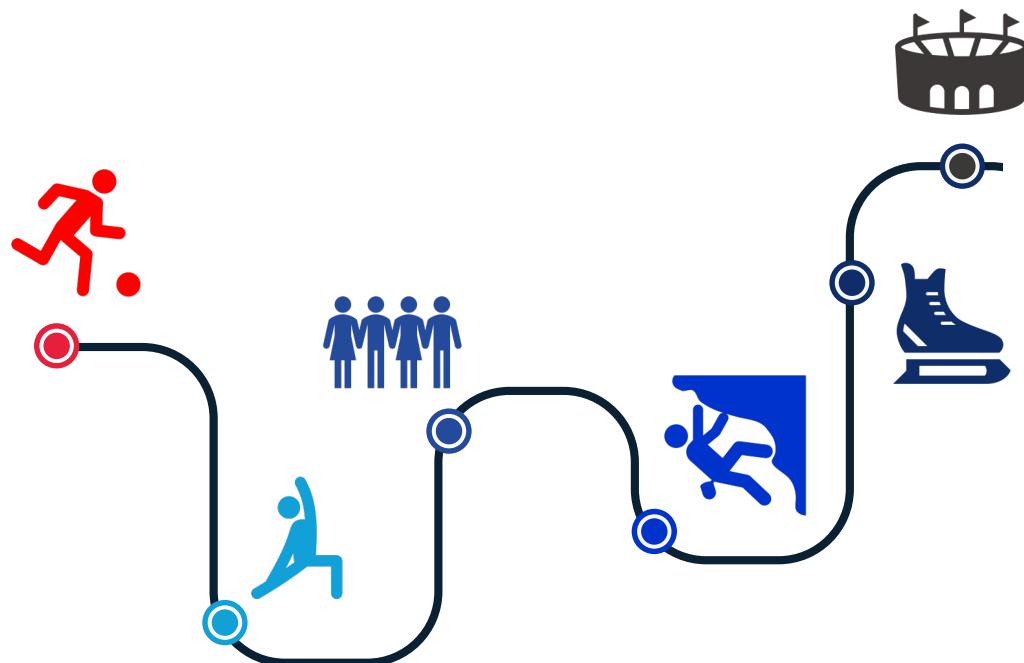
Наполнение проекта:

– имеющиеся в Вышке спортивные активности/площадки, адаптированные для участия сотрудников (спорт. клубы, студ. активности и т.д.);

- новые предложения по спортивному досугу:
 - от инициативных сотрудников (менторов-волонтеров);
 - от приглашенных профессиональных тренеров;
 - от партнеров программы.



Как будет реализовываться проект?



ЭТАП 1

Создание активностей
для сотрудников на базе
имеющихся ресурсов Вышки
и сведение расписания

ЭТАП 2

Разработка бренда спортивных
занятий для сотрудников в Вышке
и удобного сайта с актуальными
предложениями

ЭТАП 3

Проведение первых
«пиilotных» для программы
мероприятий

ЭТАП 4

Проведение опроса о
потребностях через ЦВМ,
анализ неохваченных запросов
и поиск решений

ЭТАП 5

Проработка программы
спортивного менторства
и групповых волонтерских
активностей

ЭТАП 6

Поиск партнеров
для расширения программы
на внешние площадки



Этап 1

Срок реализации: апрель-сентябрь 2022

Обсуждение спортивных активностей для сотрудников

Детальное обсуждение с Кафедрой физ. воспитания организации активностей для сотрудников:

- в рамках имеющихся предложений для студентов (спортивные секции по видам спорта);
- создание новых предложений специально для сотрудников (Йога на Покровке, занятия в парках рядом с корпусами с тренером и т.д.).

Составление расписания и подбор мест проведения

Совместно с Кафедрой физ. воспитания, Центром культур, Дирекцией по эксплуатации зданий.

Примеры возможных площадок:



Танцевальный зал
Центра культур;



Спортивные залы / большие
пространства в корпусах
Вышки и Лицея;



Внешние спортивные
площадки, уже
используемые под
студенческие активности.



Этап 2

Срок реализации: август - сентябрь 2022

Создание страницы на сайте Вышки с активностями для сотрудников

Для объединения доступных сотрудникам возможностей в одном месте.

Подготовка коммуникационного плана, работа с брендом спортивных активностей

Формируем бренд, рассказываем о занятиях по внутренним каналам Вышки, работаем на повышение информированности сотрудников и узнаваемость, при необходимости создаем свои каналы продвижения.

Подразделения, которые нам нужны:



Дирекция по порталу;



Отдел
внутрикорпоративных
коммуникаций;



Управление социальной
сфера.



Этап 3

Срок реализации: осень 2022

Проведение первых мероприятий в рамках программы



Участие сотрудников в Спартакиаде Вышки

7-9 октября 2022 года

Это первая Спартакиада Вышки. Она уже согласована для студентов, мы сделаем так, чтобы в ней участвовали не только студенты, но и сотрудники.



Организация забега в рамках Юбилея Вышки

осень 2022 года

Продолжение традиции забегов на Юбилеях.



Этап 4

Срок реализации: ноябрь 2022 – февраль 2023

Опрос сотрудников Вышки о спорте

Включение вопросов о спортивных активностях в опрос ЦВМ, чтобы узнать какие запросы есть.

Создание карты спроса и предложений

Сопоставление запросов и предложений, которые есть у Вышки. А также понимание незакрытых запросов и поиск решений.

Подразделения, которые нам нужны на этом этапе:



Дирекция по порталу;



Отдел
внутрикорпоративных
коммуникаций;



Управление социальной
сфера.



Этап 5

Срок реализации: февраль – декабрь 2023

-  **Поиск инициативных сотрудников,
которые хотят и могут лидировать
спортивные активности**

Они могут вести занятия, как менторы-волонтеры, могут заниматься организацией.

-  **Организация
активностей**

Помощь с поиском площадки, создание чата для сбора на активности, анонсы и набор групп и другие этапы организации проекта.

Подразделения, которые нам нужны на этом этапе:



Отдел
внутрикорпоративных
коммуникаций;



Управление социальной
сфера.



Этап 6

Срок реализации: апрель – декабрь 2023

Поиск партнерских активностей для расширения программы

Внешние площадки, спортивные бренды и организации.

Развитие корпоративной культуры занятий спортом у сотрудников

Регулярные занятия, участие во внешних мероприятиях (забеги, спортивные активности города), регулярное проведение онлайн- и офлайн-мероприятий в разных кампусах для привлечения сотрудников к спортивному досугу.

Подразделения, которые нам нужны на этом этапе:



Отдел
внутрикорпоративных
коммуникаций;



Управление социальной
сферы.



Какие риски есть у проекта?

- ✗ Отсутствие финансирования со стороны университета;
- ✗ Недостаток мотивации сотрудников для регулярных занятий;
- ✗ Нехватка спортивных площадок в Вышке.



Что смогут получить сотрудники Вышки, если поддержат наш проект?

- ✓ Снижение уровня стресса через спортивные активности;
- ✓ Механизм формирования горизонтальных связей через совместные занятия спортом;
 - ✓ Дополнительную возможность общения с коллегами из других подразделений (как по рабочим, так и по неформальным вопросам);
- ✓ Возможности для реализации потенциала ментора/организатора мероприятий и передачи опыта и знаний.



БЫСТРЕЕ?
ВЫШЕ?
СИЛЬНЕЕ?

ВМЕСТЕ!



Сотрудники Вышки на благотворительном забеге «Бегущие сердца», 28 мая 2022 года



А кто всё это будет делать?



Вита
Власова

Плавание



Дарья
Гулина

Фигурное
катание



Анна
Козырева

Волейбол



Ирина
Резанова

Бег



Александр
Угрюмов

Футбол



Анастасия
Муравьева

Пляжный
волейбол