

# Provi4You



## Program Wellbeingowy w Provident Polska



KRAJOWE CENTRUM  
PROMOCJI ZDROWIA  
W MIEJSCU PRACY



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY  
IM. PROF. J. NOFERA



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

# Geneza i cele



Co dodatkowo firmy powinna wdrożyć aby zwiększyć komfort Twojej pracy?

aktywności  
sportowe

budowanie  
społeczności

zdrowe  
odżywianie

zdrowie  
mentalne



# Program Provi4You oparty na 4 filarach



## aktywności sportowe

- Regularne analizy składu ciała, dobór odpowiednich ćwiczeń
- Cotygodniowe ćwiczenia w biurze
- Program „Zdrowie na etacie” (prawidłowa postawa ciała, ćwiczenia przy biurku)



## budowanie społeczności

- Wellbeingowa platforma grywalizacyjna „Fitqbe”
- Sportowe rywalizacje między Departamentami
- Rywalizacje zewnętrzne
- Klub Biegacza



## zdrowe odżywianie

- Owoce w biurze i oddziałach
- Lodówki ze zdrowymi posiłkami
- Warsztaty z dietetykiem, indywidualne konsultacje
- Zdrowe przekąski w trakcie spotkań



## zdrowie mentalne

- Animacje dla dzieci pracowników
- „zarządzanie stresem” warsztaty
- Masaże biurowe
- Rozwiązania wspierające work life balance (elastyczny czas pracy, promocja 2 dni wolnego)

**Główne założenia:** i. Program adresowany do wszystkich pracowników; ii. Komunikacja wspierana przez platformę Fitqbe; lii. Działania promocyjne tzw. „Healthy Days” organizowane celem budowania świadomości

# Wellbeingowa platforma

**770**  
aktywnych  
użytkowników

**25 800 000**  
spalonych  
kalorii

**42 500**  
kilometrów  
biegu

**145 000**  
kilometrów  
na rowerach

**8 120**  
kilometrów na  
basenie



Dziękuję!

