
David Warden Coaching

Корпоративные команды по бегу

Зачем нужна корпоративная команда по бегу



Зачем нужна корпоративная команда?

Есть много способов нематериального стимулирования управленческой команды...



...Большинство из них воздействуют на сотрудников «сверху»



Но эффективны лишь те, которые вдохновляют людей меняться самостоятельно



Нужно поставить цель, достижение которой меняет людей и зависит только от них

Иван

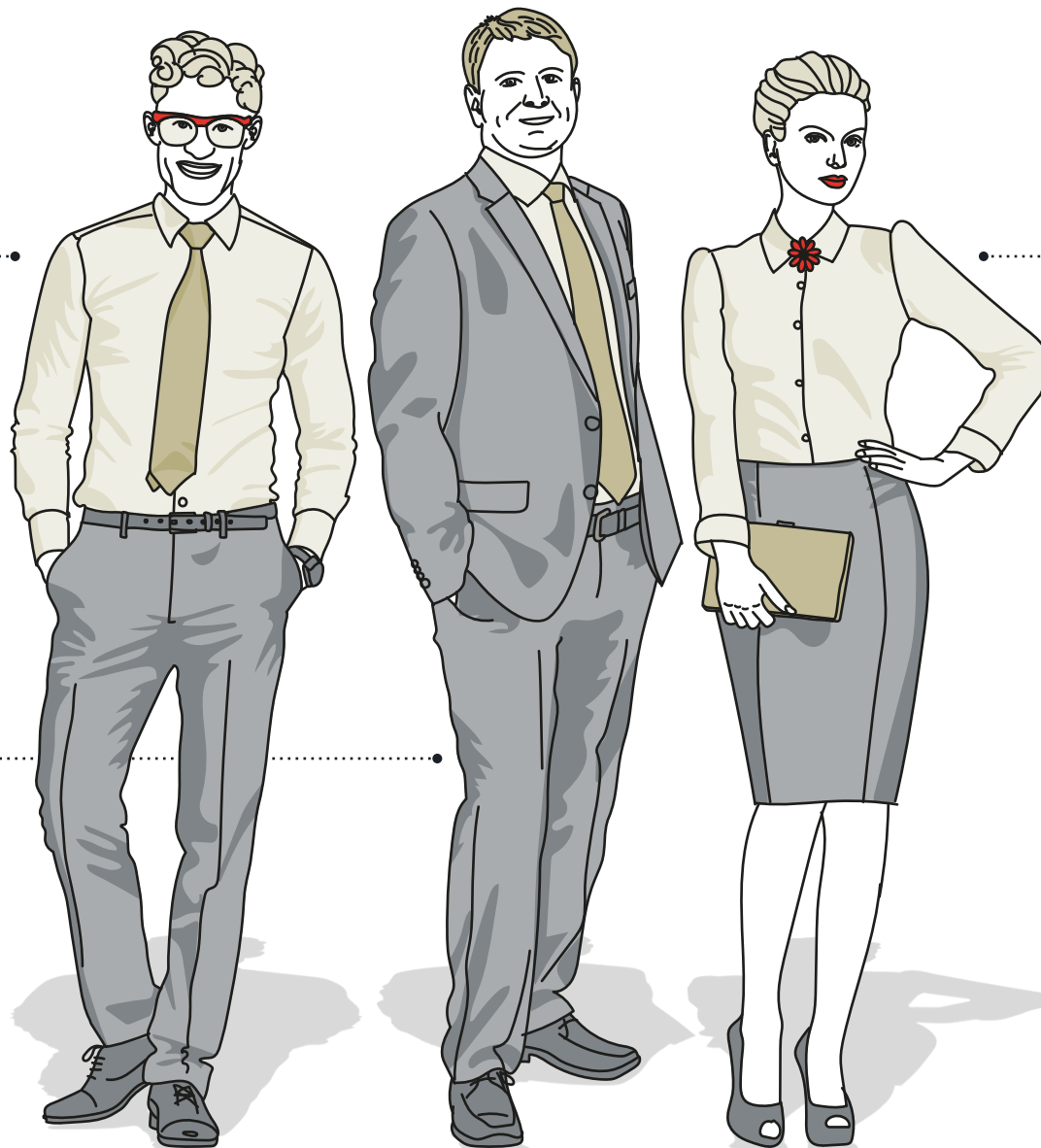
*У него высокие
требования
к работодателю*

Нужно повысить
его лояльность
к компании, чтобы
удержать у себя

Пётр

*«Мозг» компании.
Тихоня*

Требуется повысить
его «командность»,
вовлечённость
в коллектив

**Елена**

*Спортсменка,
«комсомолка»,
красавица*

Необходимо дать
ей возможность
реализовать свой
потенциал



Как сплотить такой
разрозненный коллектив
и максимально раскрыть
способности каждого?

Наше предложение — создать корпоративную команду по бегу

Бег оказывает максимальный
и всесторонний физический
и психологический эффект



*Укрепление
здоровья*



*Развитие физической
выносливости*



*Улучшение
настроения*

Аудитория этого вида
спорта универсальна:
бег подходит всем



*Любой
возраст*



*Любая
профессия*



*Любой уровень
подготовки*

Бег развивает навыки,
необходимые всем,
кто много и напряжённо
трудится



*Развитие терпения,
чтобы достичь
поставленной цели*



*Тренировка
дисциплины*



*Улучшение способности
концентрироваться
при тяжелых нагрузках*

Беговые дистанции: каждый может выбрать свою цель

На всех дистанциях					
		Участники делятся по возрастным группам	Возраст участников не ограничен	Каждый участник получает медаль финишера	
Сила + Скорость	{	Первый забег/ Спринт	Первый забег для новичков / сложный старт на скорость для опытных спортсменов	/// 5 км	□ от 1 мес.
		Умный забег	Любой здоровый человек может пробежать эту дистанцию, но нужно научиться бежать в контролируемом темпе и с удовольствием	//// 10 км	□□ от 2 мес.
Выносливость + Стратегия	{	Полумарафон	Для начинающих очень амбициозная, но 100% достижимая цель	//////// 21,1 км	□□□□ от 6 мес.
		Марафон	Суперцель. Повод для гордости на всю жизнь!	//////////////// 42,2 км	□□□□ □□□□ от 12 мес.

Вы в хорошей компании

Максимальный рост популярности марафонских забегов +300% в России

в среднем рост популярности в мире +13,25% *

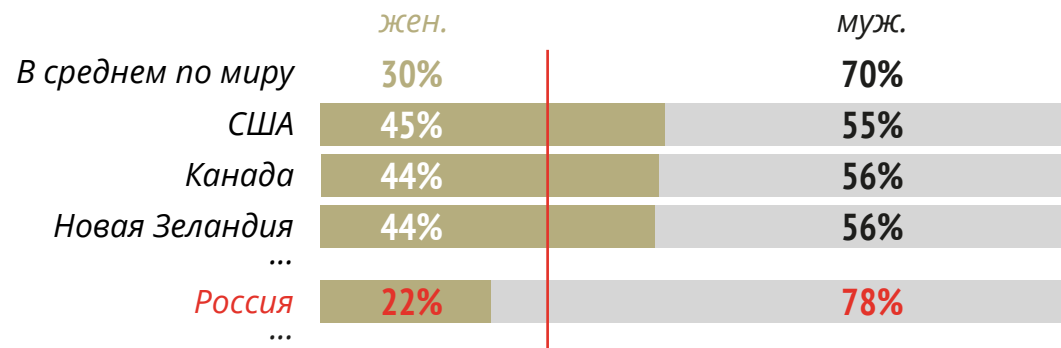


Среднее время прохождения марафона 4:22:05

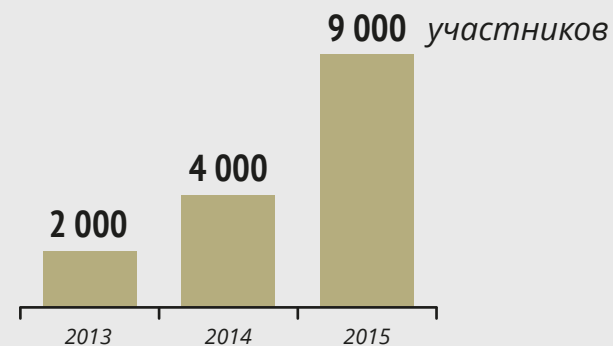
мужчины — 4:13:23, женщины — 4:42:33 *



Женщины наравне с мужчинами участвуют в марафонах *



Московский марафон



Вы можете
стать одним
из уникальных
людей



Наши услуги



Полный пакет услуг по подготовке корпоративной команды: мы берём вас за руку и ведём к результату

Профессиональная
подготовка команды
к успешному финишу
в беговом соревновании

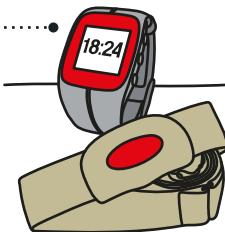


Профессиональный
тренер

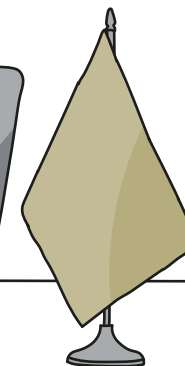


..... Знакомство участников
с интересными людьми
из мира спорта, получение
опыта и мотивации для
достижения поставленной
цели

Консультации
по вопросам экипировки
(спортивный инвентарь
и брендированная форма
для соревнований)



..... Разработка плана
тренировок



..... Коммуникационная
поддержка для
продвижения команды
внутри Компании

Как проходит подготовка команды



Требования к спортсменам



Готовность к большому
объему тренировок — бег
и ОФП (3-6 часов в неделю)



Желание участвовать
в достижении амбициозной
командной цели



Способность поддержать
членов команды в непростых
физических и эмоциональных
испытаниях



Стремление освоить новые
горизонты развития



Ответственное выполнение
тренировочного плана
и поддержание своего
здоровья



Возможность финансовых
инвестиций для приобретения
необходимой экипировки

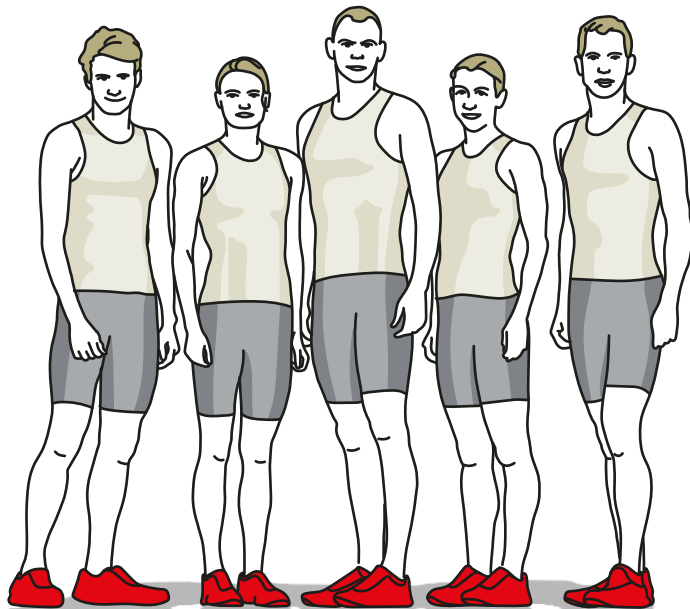
Экипировка

Для занятий не требуется дорогого оборудования – бег доступен всем!

Для участия в команде обязательно иметь несколько простых вещей:



У нас есть опыт подготовки корпоративных команд



	Цель	Команда
Корпоративная команда Московской Биржи MOEXRUN	Полумарафон	35 человек
	Марафон	5 человек
Беговой клуб ЕВРАЗ	Забег 5 км	20 человек
Бизнес-клуб «Синергия»	Полумарафон	20 человек
Индивидуально подготовили	Полумарафон	> 100 человек
	Марафон	> 70 человек

Наши тренеры



Девид Ворден

- Тренер по триатлону с мировым именем
- Вице-Президент Регионального совета по триатлону Rocky Mountain, США



**Константин
Дашкевич**

- КМС по триатлону и плаванию



**Михаил
Громов**

- 2×Ironman
- МС по триатлону



**Денис
Крестин**

- 3×Ironman
- МС по триатлону
- МС по офицерскому многоборью



**Анатолий
Нестеров**

- 6×Ironman
- МСМК по триатлону
- МС по гребле на байдарках и каноэ



**Арсений
Святозаров**

- Руководитель научного центра



**Александр
Озаренков**

- КМС по триатлону

Что изменится в компании после создания корпоративной команды?

Члены команды

- Научатся по-новому планировать время
- Повысят работоспособность и научатся преодолевать трудности
- Получат возможность неформально общаться друг с другом
- Почувствуют свою значимость для Компании
- Станут группой единомышленников, готовой к эффективному взаимодействию в интересах Компании



Компания

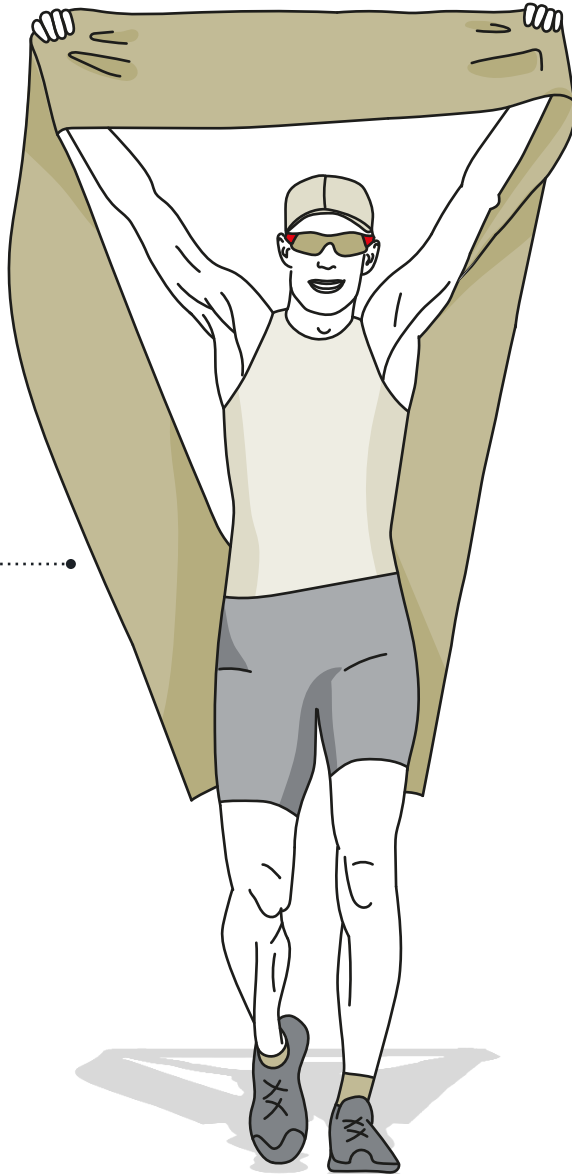
- Сделает здоровый образ жизни и спортивные амбиции корпоративной ценностью

Внутренние коммуникации

- Получат позитивный информационный повод для развития лояльности среди остальных сотрудников Компании

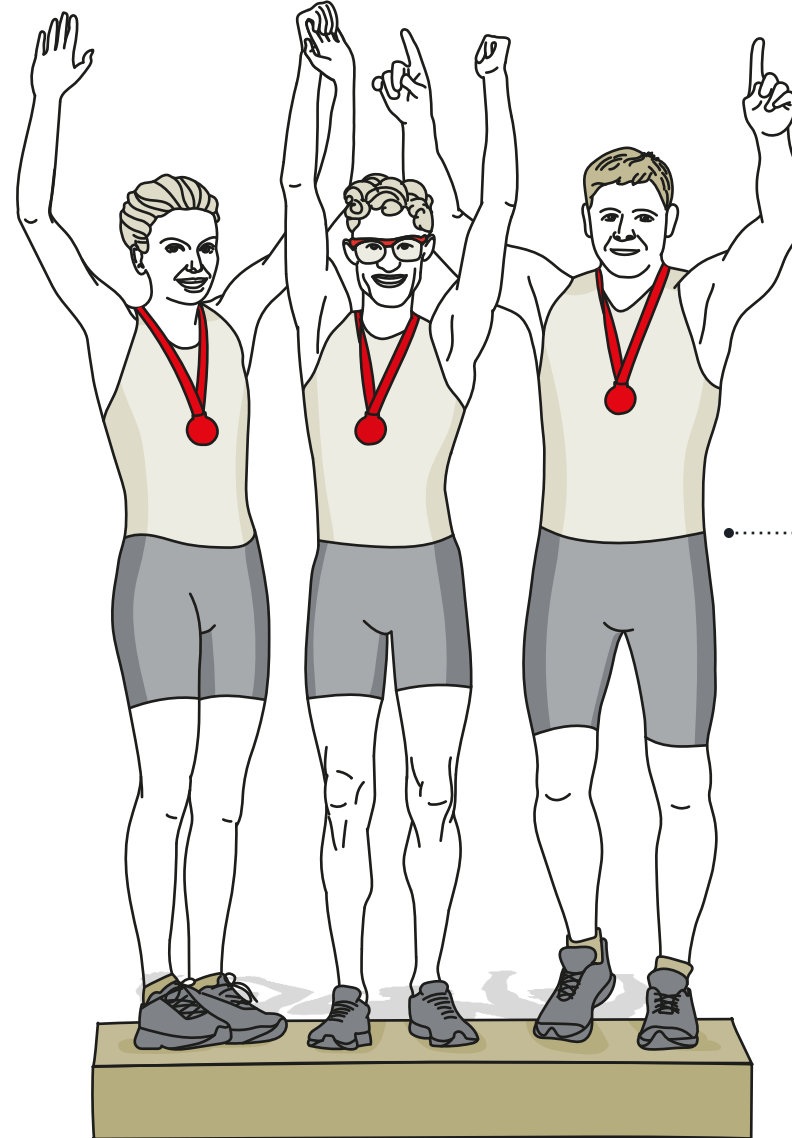
HR

- С помощью команды разовьёт корпоративную лояльность и мотивацию
- Оценит социальные и лидерские компетенции членов команды



Финиш в забеге

*одно из самых
невероятных
ощущений
в жизни*



..... **Эти чувства
и эмоции человек
будет разделять
с компанией**

*ведь именно она
подарила ему такую
возможность*

Как создать корпоративную команду в вашей компании?

Сделайте первый шаг!

*Напишите
или позвоните нам*

David Warden Coaching

Марина Гордейчук

+7 (916) 555-05-41
mgordeichuk@gmail.com
www.dwcoaching.ru



Расскажите нам:

- Сколько человек будет в команде
- К какой дистанции хотите готовиться
- За какой срок

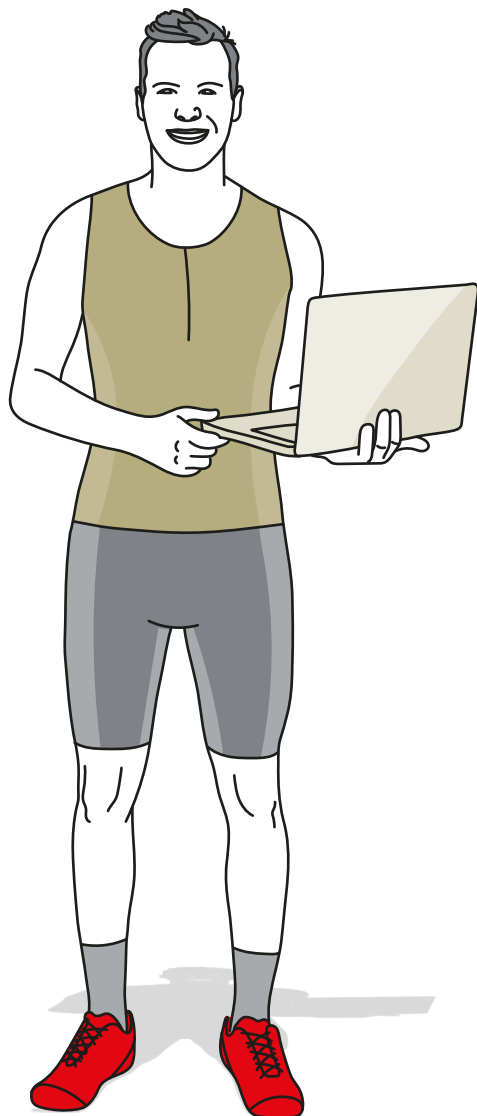


Мы подготовим бюджет и согласуем его с вами



Можно запускать проект внутри компании! Объявите сотрудникам о наборе в команду

7 причин работать с тренером

**1**

Структурированность тренировок

Тренер упорядочит и скомбинирует множество компонентов, из которых состоят тренировки, в нужном порядке и в нужном количестве

2

Ответственность

Знание, что кто-то наблюдает за вашими результатами, создаёт чувство ответственности, мотивирующее регулярно выходить на тренировки

3

Управление временем

Тренер создаст расписание тренировок, оптимальное для вас с учётом ваших сильных и слабых сторон

4

Опыт

Тренер поделится с вами опытом знаний по подготовке к дистанции (вам не нужно тратить время на самостоятельный поиск этих знаний). Он предостережёт вас от ошибок и от их повторения

5

Снижение риска перегрузок и травм

Тренер наблюдает не только за вашим прогрессом, но и следит за тем, чтобы вы достаточно времени отводили на восстановление после тренировок, тем самым оберегая вас от получения травм

6

Мотивация

Тренировки настолько тяжелы, что собственной мотивации может оказаться недостаточно. Тренер всегда приободрит, замотивирует продолжать, раздвинет границы возможного

7

Психологическая разгрузка

Тренер берёт мыслительную часть процесса на себя, что позволяет атлету, и без того испытывающему большие нагрузки, не думать о том, ЧТО и ЗАЧЕМ ему нужно делать, и всю энергию направлять только на тренировку физических навыков, необходимых для прохождения дистанции