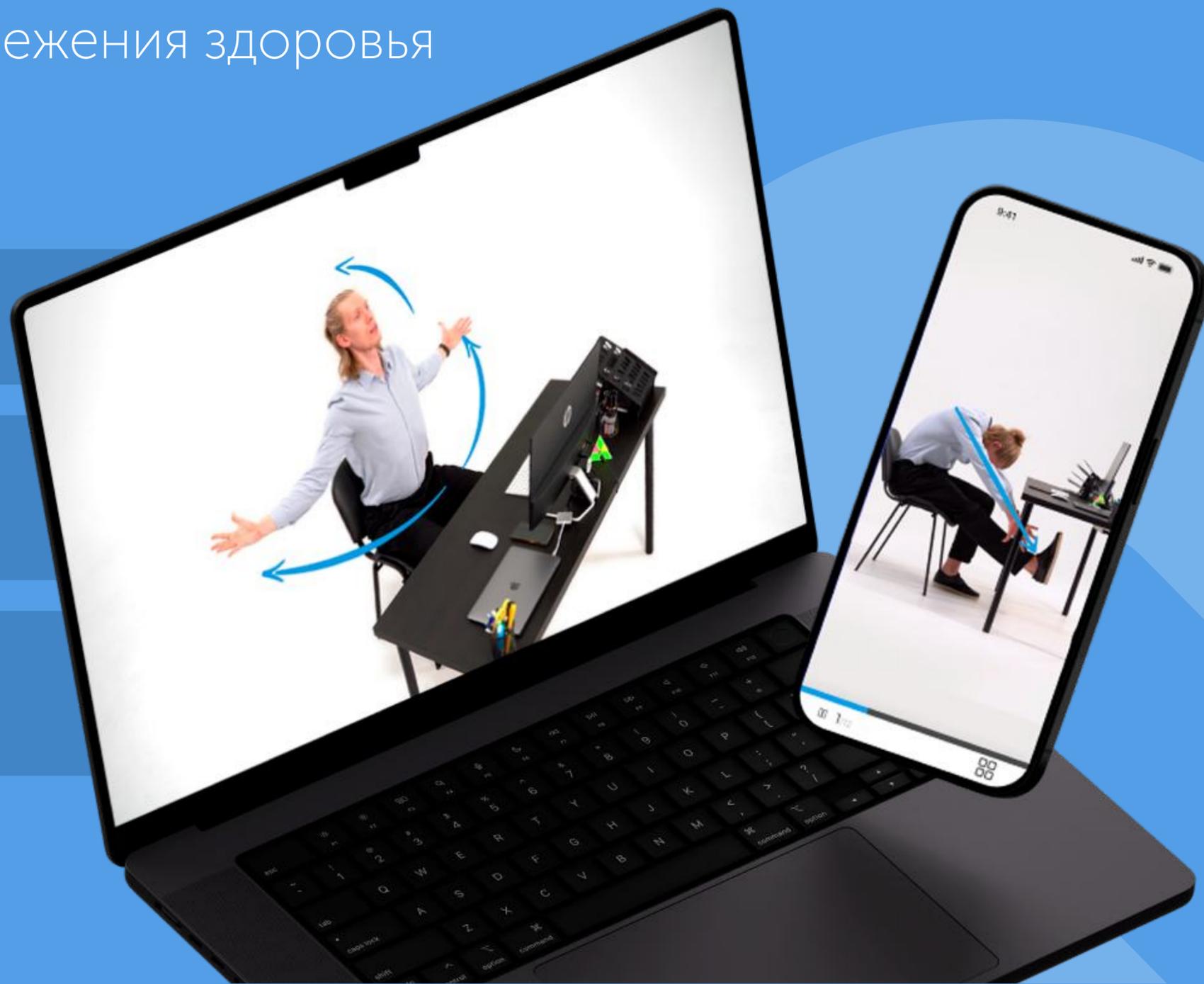


Office Health

Корпоративное приложение для сбережения здоровья

- Увеличивает производительность труда
- Улучшает концентрацию сотрудников (меньше ошибок в работе)
- Уменьшает количество прогулов и больничных дней



Последствия офисной работы

- Головные боли
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Остеохондроз
- Ухудшается зрение
- Застой крови
- Слабость, усталость

Итог? Низкий уровень производительности.

Высокий уровень абсентеизма и выхода на больничный!



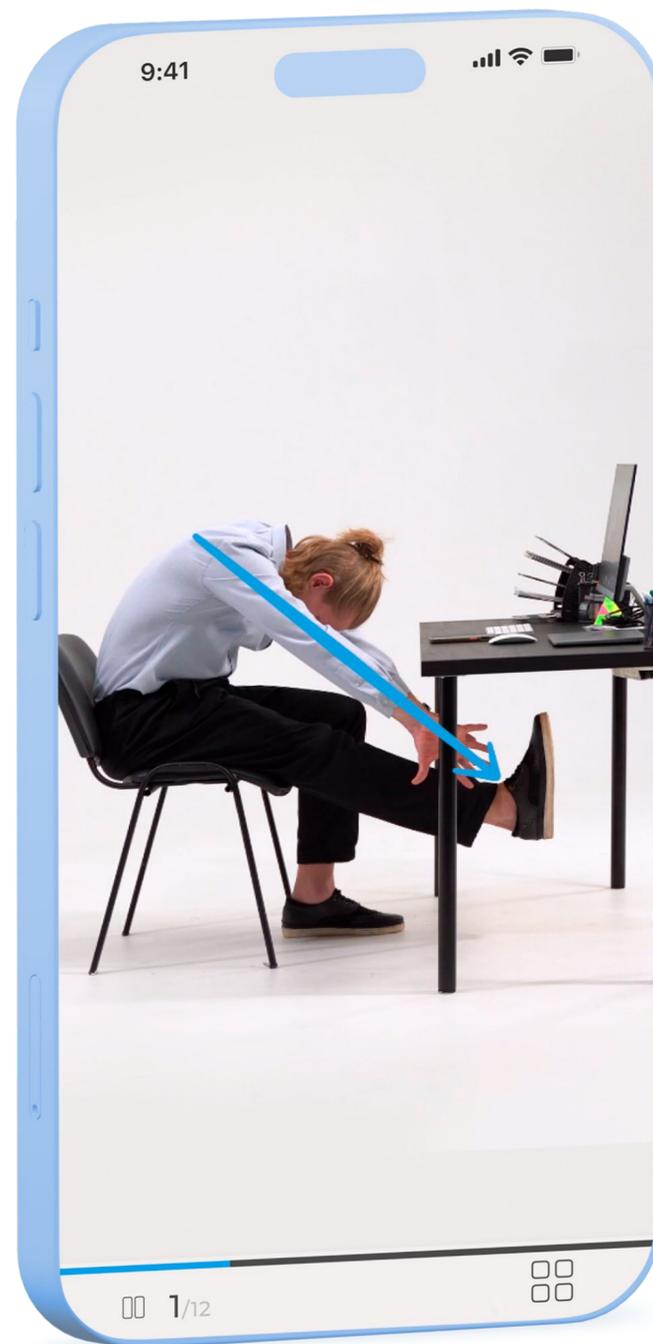
Что хочет руководитель?

- ✓ Увеличить производительность труда.
- ✓ Улучшить концентрацию сотрудников
(меньше ошибок в работе).
- ✓ Уменьшить количество прогулов и
больничных дней в году.

Есть решение!



Есть решение!



Мобильное приложение и программа «Office Health»

- Шаг 1.** Сотрудники устанавливают приложение на телефон или на компьютер.
- Шаг 2.** По расписанию получают уведомления с просьбой уделить несколько минут своему здоровью.
- Шаг 3.** «Office Health» индивидуально подбирает комплекс упражнений для каждого сотрудника, показывает, как правильно выполнять гимнастику **для тела, глаз и дыхания** за рабочим местом.

Исследования показывают,

что системная физическая активность:



Увеличивает производительность на **5%**,

(Источник: Sarah Nightingale, University of California, Riverside, 2017)



Значительно снижает число прогулов и больничных дней

(BMC Public Health 19, 2019)



Снижает уровень стресса и депрессии до **30%**

(Источник: Департамент здравоохранения и социальной защиты <https://gov.uk>, 2024)



Снижает уровень травматизма на работе до **15%**

(Источник: Отдел общественного здравоохранения Университета Турку, Финляндия, 2024)



Снижает вероятность болезней сердечно-сосудистой системы до **35%**, остеохондроза до **25%**, зрения и т.д.

(Источник: Департамент здравоохранения и социальной защиты <https://gov.uk>, 2024)



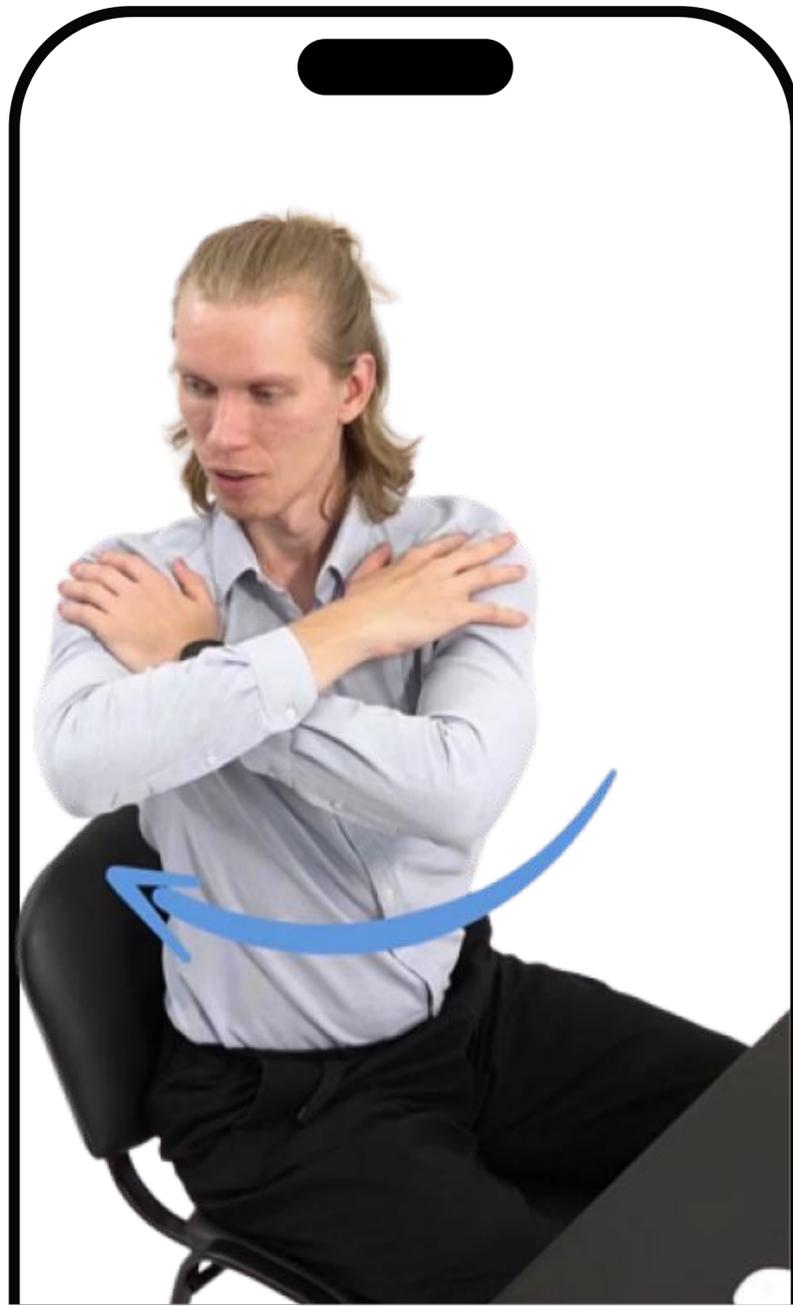
Занимайтесь с «Office Health»

Видео инфографика показывает, как правильно выполнять упражнения

ЛФК на все тело

для глаз

для дыхания



Уникальная программа

- Индивидуальный подбор упражнений для каждого сотрудника, который **учитывает пол, возраст, условия работы.**
- Не требует тренажеров и турников.
- Можно выполнять прямо за рабочим местом, даже в строгом костюме или миниюбке.



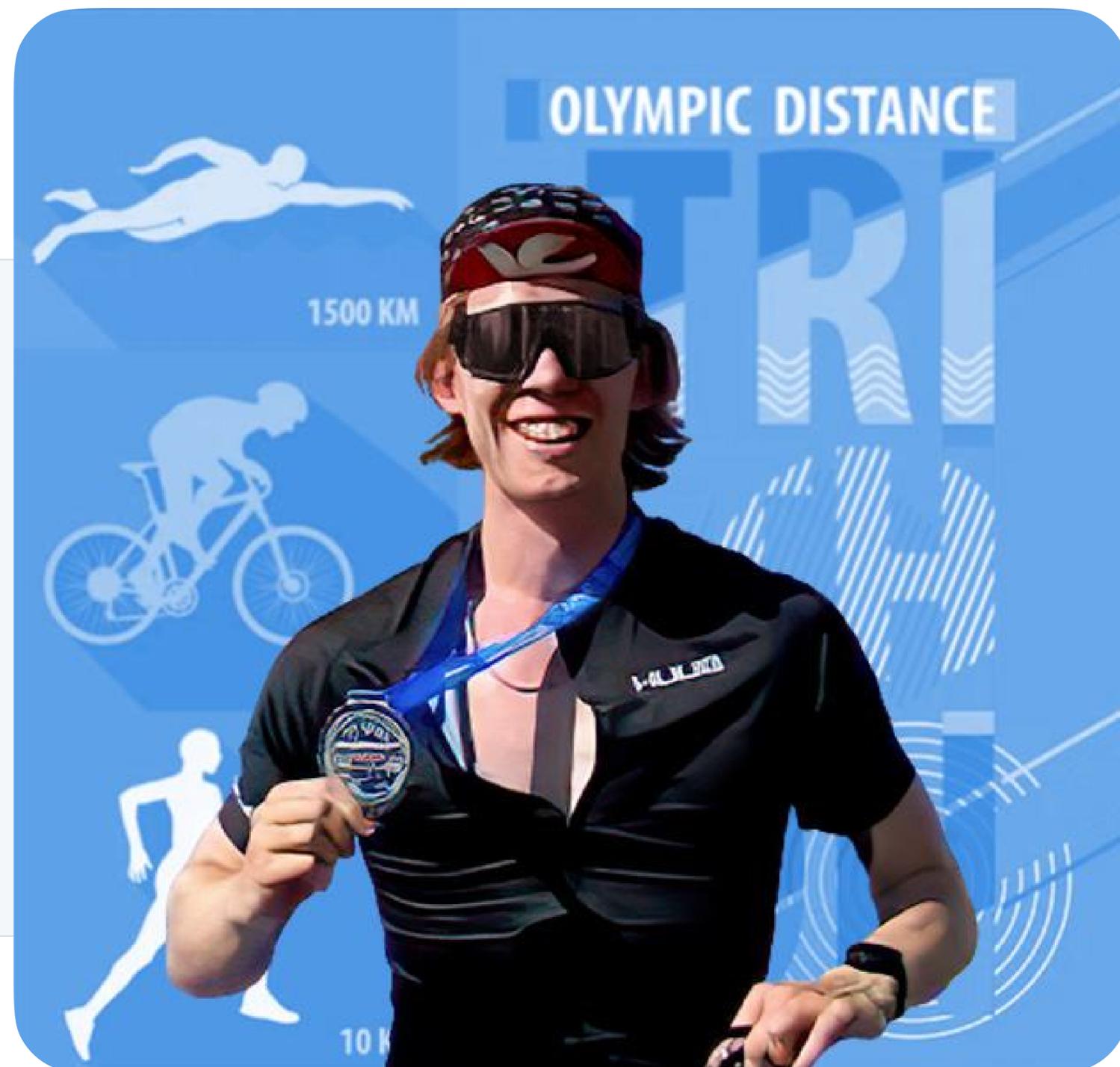
Методологи и консультанты

Михаил Маликов

- сертифицированный тренер по системе EXOS (Phase 1)
- член международной команды методистов FACTS®

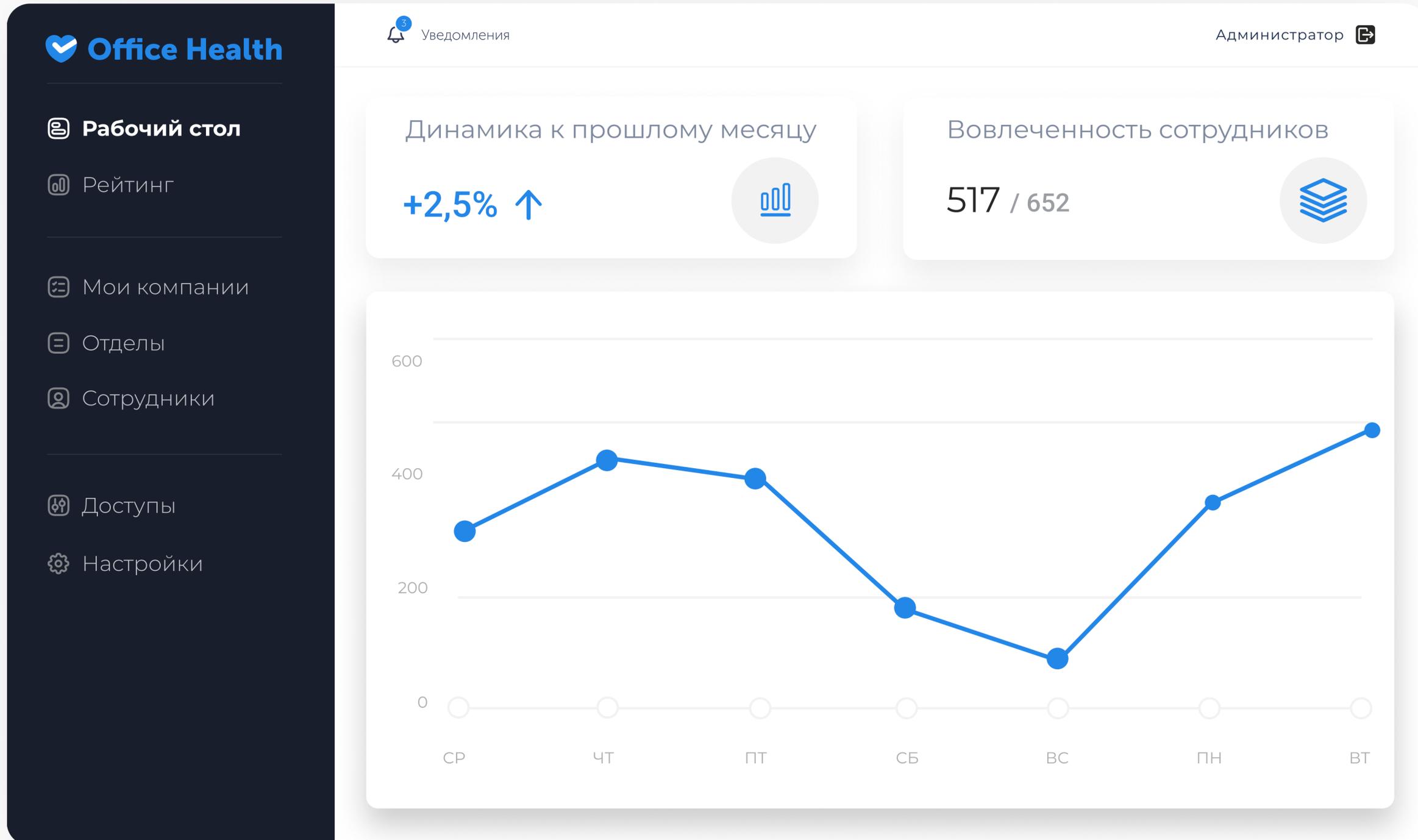
Ведущие специалисты медицинского ВУЗа

- также использованы рекомендации Министерства здравоохранения.



Панель управления

для контроля и анализа эффективности



Награждение

- сотрудники за каждое выполненное упражнение получают баллы и соревнуются между собой;
- победителям месяца в Панели управления автоматически формируются красочные именные дипломы;
- по итогу года компании сами выбирают как дополнительно поощрить лучших сотрудников.



5 ПОЛЕЗНЫХ ТЕСТОВ

для правильной организации рабочего места, предупреждения выгорания и т.д.

9:41



Настройка кресла или стула

Стул отрегулирован так, что ваши ступни стоят ровно на полу, а бедра параллельны полу?

Нет Да

3/12 Настройка рабочего места

9:41

Причины

○ Стул слишком высокий



Если ваш стул не регулируется и ваши ноги не стоят ровно на полу, добавьте подставку для ног так, чтобы ваши бедра были горизонтальны полу

○ Стул слишком низкий

○ Если ваши бедра не параллельны

Далее

3/12 Настройка рабочего места

По итогу прохождения теста меняется алгоритм рекомендации.

Например, если выявлено, что высота монитора находится ниже рекомендуемого уровня, то программа предлагает чаще выполнять упражнения для профилактики болезней в шейной зоне.

Замеряем результаты



Экономическая
эффективность

9% Снижение средней
продолжительности
больничных листов

14% Снижение коэффициента
абсентеизма по причине
больничного листа



Профессиональное
долголетие сотрудников

11% Нормализовали давление,
снизили массу тела или
отказались от курения

73% Из активной группы
занимающихся отметили
улучшение своего состояния



Лояльность
сотрудников

37% Высоко оценили заботу
компании о своем персонале

23% установили программу
своим родителям, детям,
родственникам

В компании становится больше энергичных людей и меньше уходов на больничный.

Тарифы

лицензия приобретается сроком на 1 год



Тариф «Мега»

330 ₺

в месяц за одного сотрудника,
при разовой покупке
более 1 000 лицензий

В год 3 960 ₺



Тариф «Pro»

390 ₺

в месяц за одного сотрудника, при
разовой покупке **от 3 до 1 000** лицензий

В год — 4 680 ₺



Тариф «Expert»

7 990 ₺

в месяц за одного сотрудника

- ✓ Ежемесячная консультация с методологом **Михаилом Маликовым**

Продолжительность консультации: 60 минут,
проводится в онлайн формате в группах по 10 человек.



А если мне не понравится?

Если в течении 14 дней использования корпоративной версии что то пошло не так, мы не смогли выполнить обещание или причинили неудобства — вернём деньги! Не раздумывая.

Готовы провести презентацию

Посетим вашу компанию или удаленно проведем в видео формате



демо-версия приложения

Азамат Салахов

+7 927 948 55 66

office-health.app/ru