

5.30

EDIZIONE

2019

BEN ESSERE IN AZIENDA

UNA NUOVA SFIDA CULTURALE: I LUOGHI DI LAVORO COME FONTE D'ISPIRAZIONE E BENESSERE *

Il progetto 5.30 proposto da Ginger -società sportiva dilettantistica- dal 2009 mira a migliorare la qualità di vita delle persone nei contesti in cui vivono e lavorano, attraverso il movimento, il cibo, l'arte, la cultura e l'esperienza.

La nostra mission viene celebrata durante gli eventi 5.30 in cui coinvolgiamo migliaia di persone a correre con noi all'alba e, a fare colazione con frutta fresca di stagione. Il successo di ogni 5.30 è il risultato di percorsi ed azioni realizzate nei mesi precedenti agli eventi, in particolare nelle scuole e nelle aziende.

Da anni, proponiamo alle aziende programmi sul benessere frutto dell'esperienza di Sabrina Severi, mamma di 5.30, biologa nutrizionista e di Sergio Bezzanti, ideatore della 5.30, pubblicitario esperto in comunicazione emozionale. In linea con le evidenze scientifiche, invitiamo le aziende a creare un gruppo aziendale per partecipare alla 5.30 e vivere tutti insieme quest'esperienza.

Alle aziende interessate, proponiamo 3 diversi livelli di coinvolgimento in virtù dei progetti di welfare già avviati e degli interessi specifici di ogni realtà.

* Cosa dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità?

Leggilo nella scheda di approfondimento che puoi scaricare dalla sezione 'Aziende' su www.run530.com





LIVELLO

1

SEMPLICE ED EMOZIONANTE

PARTECIPA ALLA 5.30 COME GRUPPO AZIENDALE

Se lavori in azienda e sei pronto a partecipare alla 5.30 della tua città, puoi coinvolgere i tuoi colleghi/dipendenti e creare gruppo aziendale per vivere in team questa bellissima esperienza.

COME FARE PER...

1. Proponi e condividi l'intenzione di partecipare alla 5.30 come gruppo aziendale con il referente del benessere dell'azienda o con chi, nella tua azienda, può essere interessato all'iniziativa.

2. Divulga l'invito a partecipare alla 5.30 a tutti i colleghi/dipendenti

- Scarica (il link sarà disponibile quando verrà presentato il tour 5.30 2019) la nostra locandina invito alla 5.30 della tua città, stampala e personalizzala con il nome del vostro gruppo e del referente incaricato a raccogliere le iscrizioni, poi appendila nei luoghi più frequentati da tutti i colleghi/dipendenti (bacheca aziendale, nella zona caffè, negli spogliatoi, al marcatempo...).
- Invia una mail a tutti colleghi/dipendenti con oggetto 'Invito a partecipare alla 5.30 di venerdì (data) a (città)' specificando come aderire all'iniziativa e termine ultimo per iscriversi (consigliamo 10 giorni prima della corsa)

3. Scrivi una mail a sergio.bezzanti@run530.com con oggetto 'Gruppo... (Azienda) 5.30... (città) per comunicare la vostra intenzione a partecipare e, Sergio ti invierà tutte le istruzioni per...

- segnare i nominativi dei colleghi che vogliono partecipare alla 5.30
- segnare la taglia della maglia (XS, S, M, L, XL, XXL)
- effettuare il pagamento (tramite bonifico bancario)

4. Ritiro pacco gara per il gruppo

Nei giorni di consegna t-shirt (i due giorni prima della 5.30), un rappresentante dell'azienda ritirerà le maglie per tutti i componenti del gruppo presentando semplicemente la ricevuta del pagamento.





Dedicato a chi sta cercando nuovi programmi di promozione della salute in azienda e prevede d'informare tramite newsletter 5.30 sui sani stili di vita tutti i dipendenti per poi invitarli a partecipare, come gruppo aziendale, alla 5.30 nella propria città.

COME FARE PER...

1. Coinvolgere e informare inviando la newsletter mensile 5.30.

Contatta Sabrina sabrina.severi@run530.com per

- chiederle come aderire al livello 2
- pianificare insieme i contenuti delle newsletter
- costo (il costo varia in base al numero di newsletter inviate).

Le newsletter ideate per ogni azienda da 5.30 contengono notizie interessanti, smart e scientificamente validate.

2. Creare il gruppo aziendale alla 5.30 nella propria città.

Per condividere con i colleghi un'esperienza extra lavorativa entusiasmante, favorire nuovi legami tra i partecipanti e migliorare il rapporto e la complicità sul lavoro.

Le modalità migliori per creare il gruppo, le trovi leggendo il 'livello 1 SEMPLICE ED EMOZIONANTE'.

3. Iscrizione alla 5.30 del gruppo aziendale.

Per procedere con l'iscrizione del gruppo e il ritiro del pacco gara di tutto il gruppo, leggi il punto 3 del livello 1. Per le aziende interessate, è possibile integrare questo programma con un seminario introduttivo dedicato ai dipendenti, inerente ai benefici del movimento e della sana alimentazione.

Tutte le info le avrete contattando Sabrina sabrina.severi@run530.com





Il terzo livello è pensato per le aziende con l'esigenza d'investire intensamente sul benessere dei dipendenti: prevede newsletter dedicate, allenamenti condivisi e, per chi lo desidera, seminari dai contenuti intriganti mirati a far adottare un sano stile di vita ai partecipanti.

COME FARE PER...

1. Invio di newsletter mensile

Invio di una newsletter mensile per informare, creare nuove condivisioni e nuovi orizzonti comuni tra i colleghi/dipendenti della stessa azienda.

2. Allenamenti condivisi

Si promuove un allenamento settimanale per allenarsi a correre la 5.30 della propria città, sia per neofiti che per podisti esperti e, condividere con i colleghi la voglia di correre e volare.

4. Seminari

Nelle aziende che lo desiderano, realizziamo seminari 'ad hoc' di 2-4 ore ognuno, per stimolare ogni dipendente a fare scelte salutari e sostenibili nel luogo di lavoro e nel tempo libero. Gli argomenti trattati sono molteplici: in relazione all'interesse di ogni azienda, si possono definire le tematiche da proporre ai dipendenti (I più richiesti: *I buoni propositi per il nuovo anno, L'alimentazione in famiglia, Cibo ed emozioni, Nutrizione e sport, Vivere sani fino a 100 anni*).

5. Iscrizione del gruppo aziendale alla 5.30

Per iscrivere il gruppo aziendale leggi il punto 3 del livello 1.

