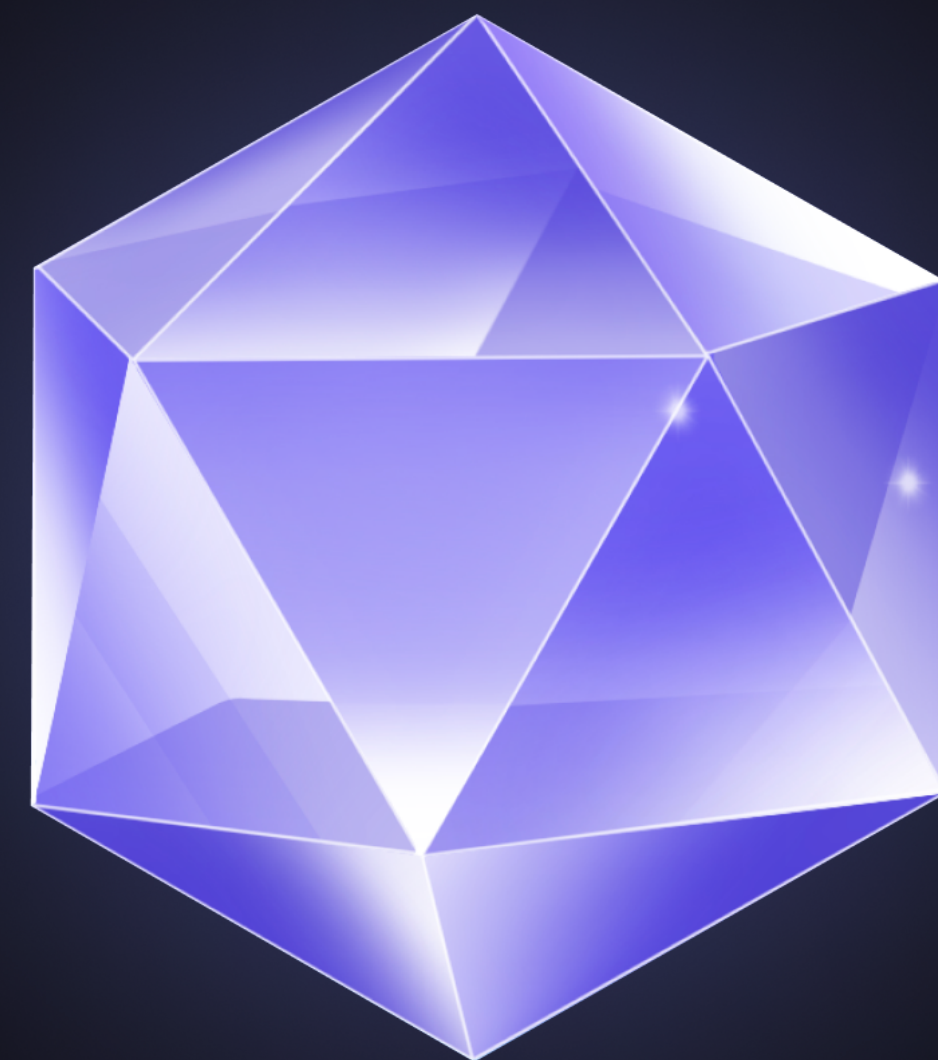


Поможем вашим
сотрудникам начать
регулярно и с удовольствием
заниматься спортом



Проблематика

О пользе спорта для хорошего самочувствия и эмоциональной стабильности известно многим, но вот заниматься регулярно получается далеко не у всех.

Сложно начать

Потеря мотивации

Невозможность встроить спортивную рутину в повседневный график

Исследования показывают, что регулярные занятия спортом:

- **полезны для нашего здоровья***: укрепляют кости, связки, сухожилия, и снижения риска возникновения заболеваний (например, диабета), снижают боли в спине и боли связанные с артритом.

* Westcott WL. Resistance training is medicine: effects of strength training on health. Curr Sports Med Rep. 2012 Jul-Aug;11(4):209-16. doi: 10.1249/JSR.0b013e31825dabb8. PMID: 22777332.

- **снижают депрессивные симптомы** и могут улучшать когнитивные функции.**

** Marques A, Gomez-Baya D, Peralta M, Frاسquilho D, Santos T, Martins J, Ferrari G, Gaspar de Matos M. The Effect of Muscular Strength on Depression Symptoms in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Environ Res Public Health. 2020 Aug 6;17(16):5674. doi: 10.3390/ijerph17165674. PMID: 32781526; PMCID: PMC7460504.



Программа «Включи спорт в жизни»

- **Помогает участникам начать регулярно заниматься спортом или вернуться к постоянным тренировкам.** Регулярные занятия спортом положительно сказываются на общем состоянии сотрудников, включая из психо-эмоциональное состояние.
- Нацелена не только на то, чтобы участники начали заниматься спортом, но и на то, чтобы они **прокачали навык самоконтроля**. А высокий уровень самоконтроля – один из ключевых факторов жизненного благополучия*.
- **Занимает всего 3 недели:** 3 живых вебинара и по 3 индивидуальных сессии с психологом на каждого участника + рабочая тетрадь. Получается около 3 часов в неделю

* Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.

Программа «Включи спорт в жизнь»

Психологический курс-интенсив для тех, кто хочет начать
регулярно, без срывов и с удовольствием заниматься спортом.

3

Недели длится курс

3

Личных сессии с психологом

9

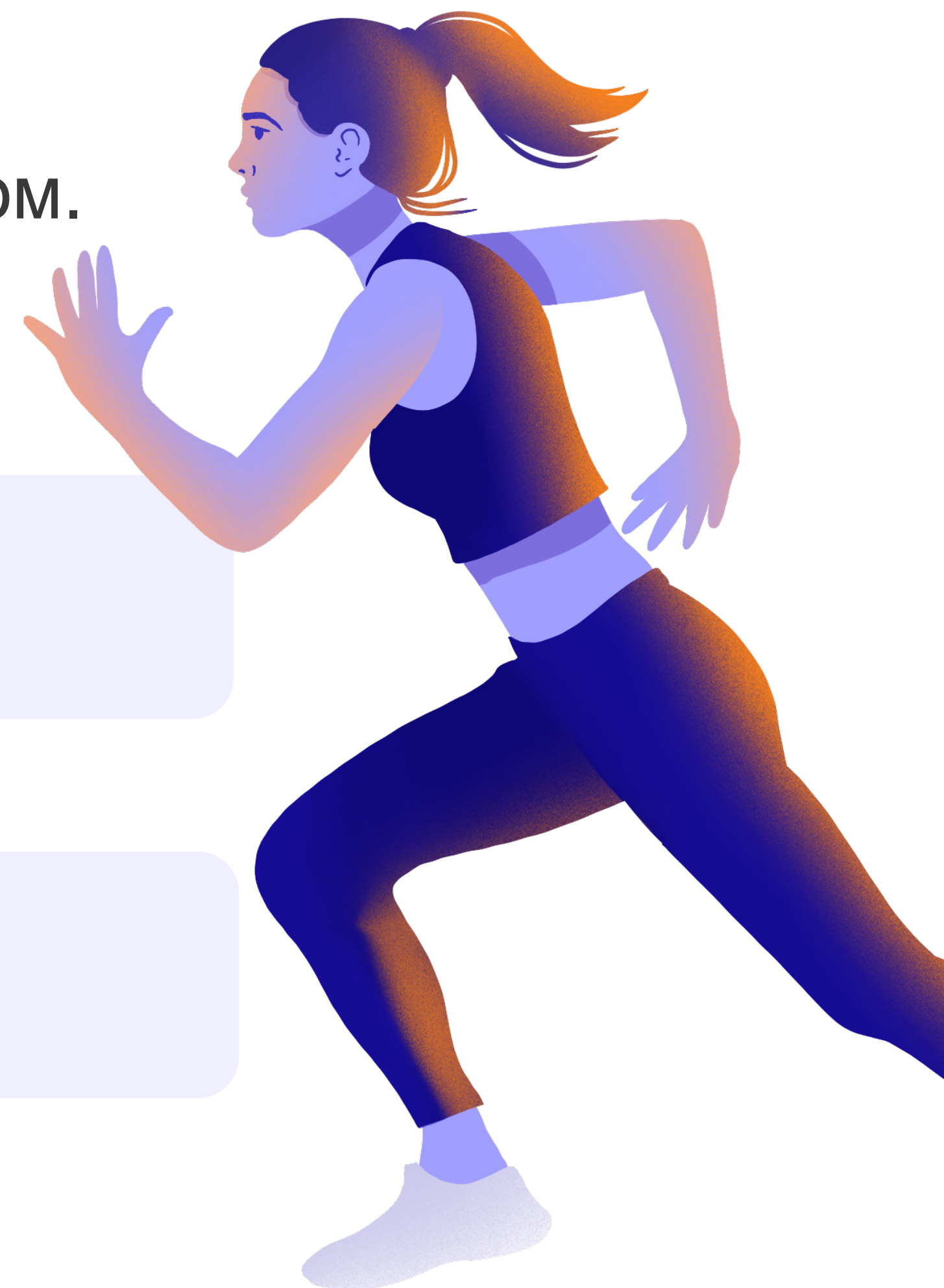
Записанных видео

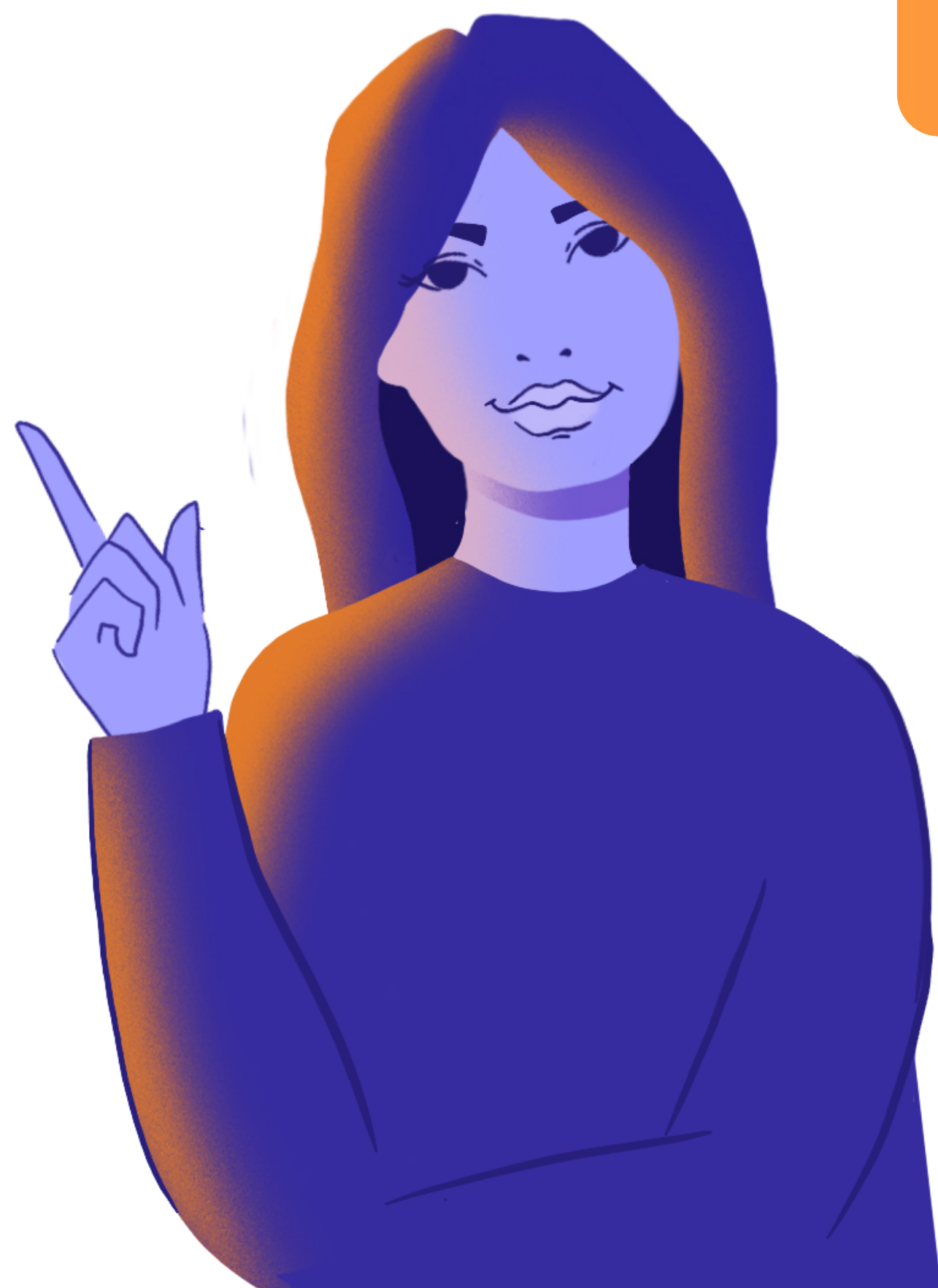
1

Рабочая тетрадь и трекер

от 9 150 ₽

Стоимость курса на участника с НДС





Программа «Включи спорт в жизнь»

Также в рамках интенсива возможно проведение **3 живых тематических вебинаров** или **очных выступления**: такой формат помогает больше вовлечь сотрудников в участие.

от 30 000₽

Стоимость 3 вебинаров с НДС. Цена очного выступления рассчитывается индивидуально.

Программа «Включи спорт в жизнь»

Курс уже реализуется совместно с Лигой Героев и показывает высокую эффективность.

LA STRADA

ГОНКА
ГЕРОЕВ

#ЗАБЕГ
.рф

Согласно статистике, до 40% участников забегов бросают активные пробежки и занятия спортом в течение 4 месяцев с момента начала. В половине случаев причина заключается в недостатке мотивации и отсутствии целей.

На нашем интенсиве статистика приятнее: после прохождения курса 90% участников получают мотивацию **начать регулярно заниматься спортом.**

КТО МЫ?

1. Более 100 профессиональных психологов со средним опытом работы 5 лет
2. Более 7000 проведенных сессий в 2025 году
3. Программы разработаны в партнерстве с ЦЭПП МЧС России
4. КПТ, гештальт, психоанализ и другие признанные методы терапии
5. Собственная коммуникационная платформа для гарантии конфиденциальности и стабильной связи между клиентом и психологом



ГРАНЬ.РФ

для бизнеса

ООО « Центр психологической помощи и консультирования»
Москва, Саввинская наб., 23 ст.1

Сергей Жаванов +7 926 343-40-52
sergey.zhavanov@psyedge.ru

