



ACADEMY

# ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



#ADIDASACADEMY

РАУ АЛЕКСАНДР  
ПСИХОЛОГ, ВЕЛНЕС КОУЧ

"ЕСЛИ В 30, 40, 50 ЛЕТ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ТО ЭТО ПРЕДРАССУДОК,  
УНАСЛЕДОВАННЫЙ ОТ БЫЛЫХ ВРЕМЕН,  
КОГДА ПРАЗДНАЯ ЖИЗНЬ СЧИТАЛАСЬ  
ИДЕАЛОМ БЛАГОПОЛУЧИЯ".

В.В. ГОРНЕВСКИЙ



ACADEMY



ACADEMY

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

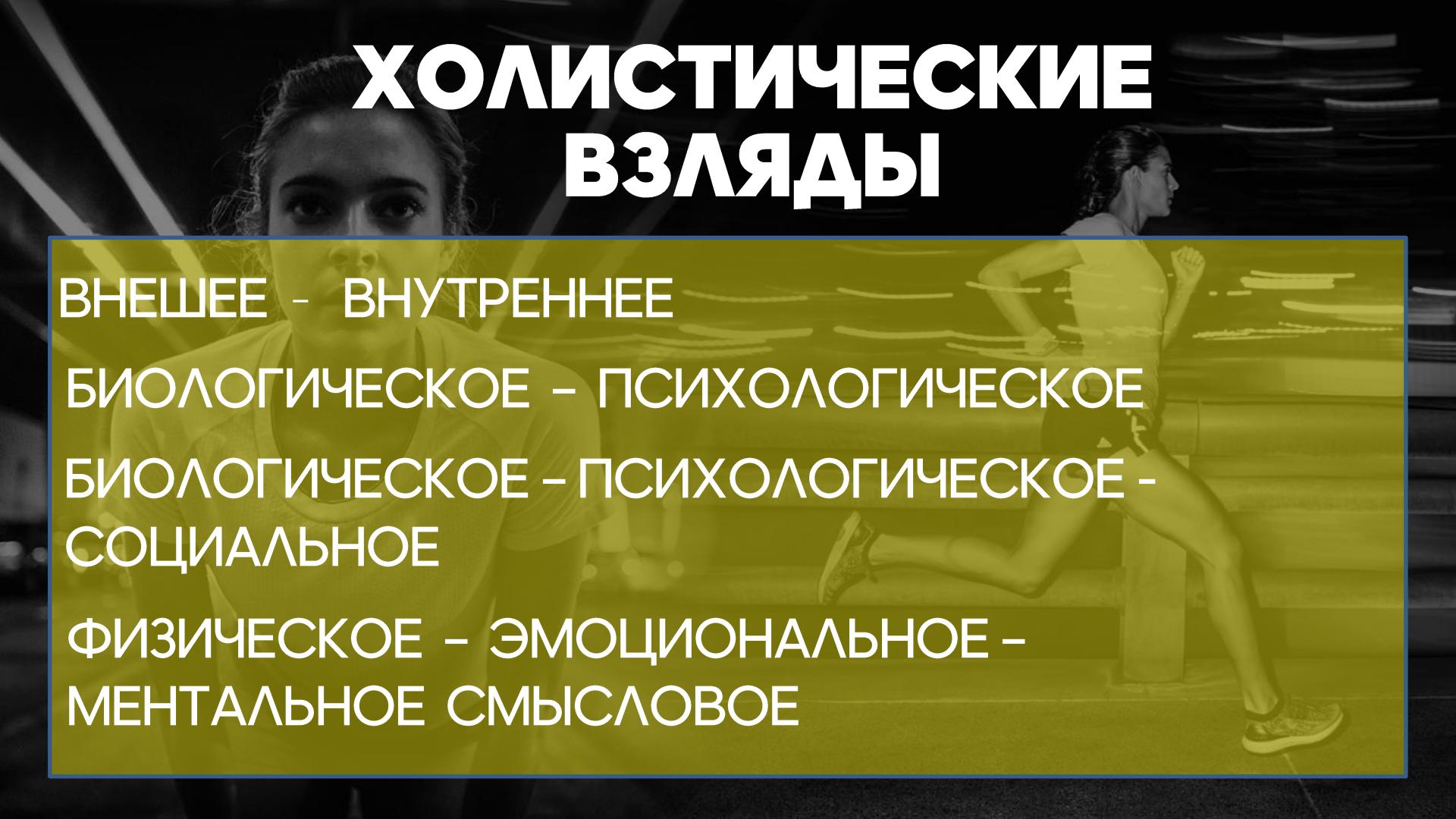


ACADEMY



# БИОЛОГИЯ VS ПСИХОЛОГИЯ

# ХОЛИСТИЧЕСКИЕ ВЗЛЯДЫ

A black and white photograph of two women running on a track. One woman is in the foreground, looking directly at the camera, while another woman is running behind her. The background shows blurred stadium lights, suggesting motion and energy.

ВНЕШНЕЕ - ВНУТРЕННЕЕ

БИОЛОГИЧЕСКОЕ - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

БИОЛОГИЧЕСКОЕ - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ -  
СОЦИАЛЬНОЕ

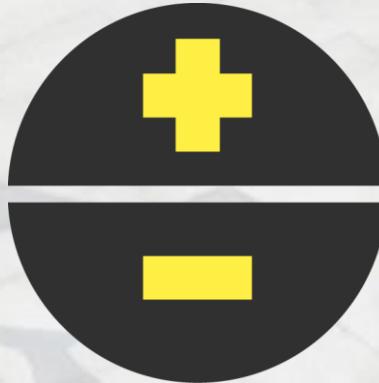
ФИЗИЧЕСКОЕ - ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ -  
МЕНТАЛЬНОЕ СМЫСЛОВОЕ

# ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ЗДОРОВ НЕ ТОТ, У КОГО НЕТ ПРОБЛЕМ,  
А ТОТ, КТО УМЕЕТ ИХ РЕШАТЬ



НОССРАТ ПЕЗЕШКИАН  
   
**(1933-2010)**



## «POSITUM» (LAT.)

- ЦЕЛОЕ
- ДАННОЕ
- ФАКТИЧЕСКОЕ
- НАСТОЯЩЕЕ



ACADEMY

# ЧЕТЫРЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ

СМЫСЛЫ,  
БУДУЩЕЕ,  
УВЛЕЧЕНИЯ



ТЕЛО И  
ЗДОРОВЬЕ



АКТИВНОСТЬ,  
ДОСТИЖЕНИЯ,  
РАБОТА

КОНТАКТЫ И  
ОТНОШЕНИЯ



ACADEMY



## ACADEMY

Бизнес лежит на плечах людей. Это значит, что они и есть главный капитал, от которого зависит благополучие самого бизнеса, общества и мира в целом.

Сотрудники, живущие содержательной, осмысленной и сбалансированной жизнью, способны на невероятные свершения.

Именно поэтому мы создали трансформационную программу, которая повышает осознанность, использует энергию спорта и запускает позитивные изменения в жизни каждого.





ACADEMY

# КУЛЬТУРНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ

---

#ADIDAS ACADEMY



# ВЫЗОВЫ

- › СОТРУДНИКИ НЕ ЯВЛЯЛИСЬ СПОРТИВНЫМИ ЭКСПЕРТАМИ
- › ПЕРСОНАЛ НЕ МОГ ВДОХНОВИТЬ ПОКУПАТЕЛЯ
- › РУКОВОДИТЕЛЬ НЕ ЯВЛЯЛСЯ РОЛЕВОЙ МОДЕЛЬЮ



ACADEMY

# ТЕРРИТОРИЯ ТРАНСФОРМАЦИИ

**ADIDAS ACADEMY** – ЭТО УНИКАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ЗАПУСТИТЬ ПРОЦЕСС ЛИЧНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ: ФИЗИЧЕСКОЙ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ.



# ПРОГРАММА «МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ ЧЕРЕЗ СПОРТ»

МОДУЛЬ 1

**СБАЛАНСИРУЙ  
СВОЮ ЖИЗНЬ**



**1 МОДУЛЬ  
2 ДНЯ (9:00-17:00)**

МОДУЛЬ 2

**СПОРТ КАК СТИЛЬ  
ЖИЗНИ**



**ПРАКТИКА 2 НЕДЕЛИ**

**2 МОДУЛЬ  
2 ДНЯ (9:00-17:00)**

МОДУЛЬ 3

**ЭФФЕКТИВНОЕ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**



**ПРАКТИКА 2 НЕДЕЛИ**

**3 МОДУЛЬ  
2 ДНЯ (9:00-17:00)**



МОДУЛЬ 1:

# «СБАЛАНСИРУЙ СВОЮ ЖИЗНЬ»

---

- **ЧТО ТАКОЕ БАЛАНС ЖИЗНИ;**
- **НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО МЫ СПРАВЛЯЕМСЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ;**
- **НАДО ЛИ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ, ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ ЛИЧНУЮ ТРАНСФОРМАЦИЮ;**
- **КАК ДОСТИЧЬ БАЛАНСА В СВОЕЙ ЖИЗНИ.**



ACADEMY



## МОДУЛЬ 2: **«СПОРТ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ»**

---

- **КАК СДЕЛАТЬ СПОРТ  
НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ;**
- **КАК НАЙТИ СВОЮ МОТИВАЦИЮ В  
СПОРТЕ  
И ОПРЕДЕЛИТЬ МЕЧТУ;**
- **КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ,  
ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ  
И ПИТАТЬСЯ.**



## МОДУЛЬ 3: **«ВДОХНОВЛЯЕМ И ПОМОГАЕМ»**

---

- **ЧТО ТАКОЕ ОТНОШЕНИЯ;**
- **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
И СОЦИАЛЬНАЯ  
КОМПЕТЕНТНОСТЬ;**
- **КАК СТРОИТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ  
С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.**



**ACADEMY**

**ACADEMY**



# ACADEMY

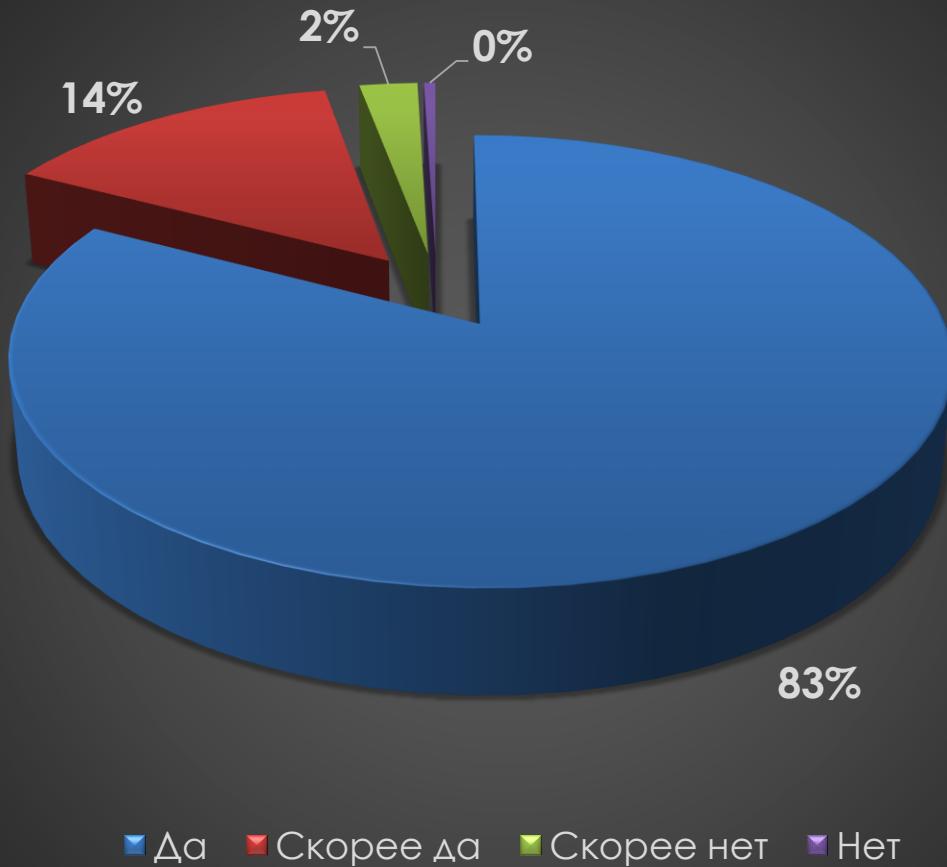
МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ ЧЕРЕЗ СПОРТ



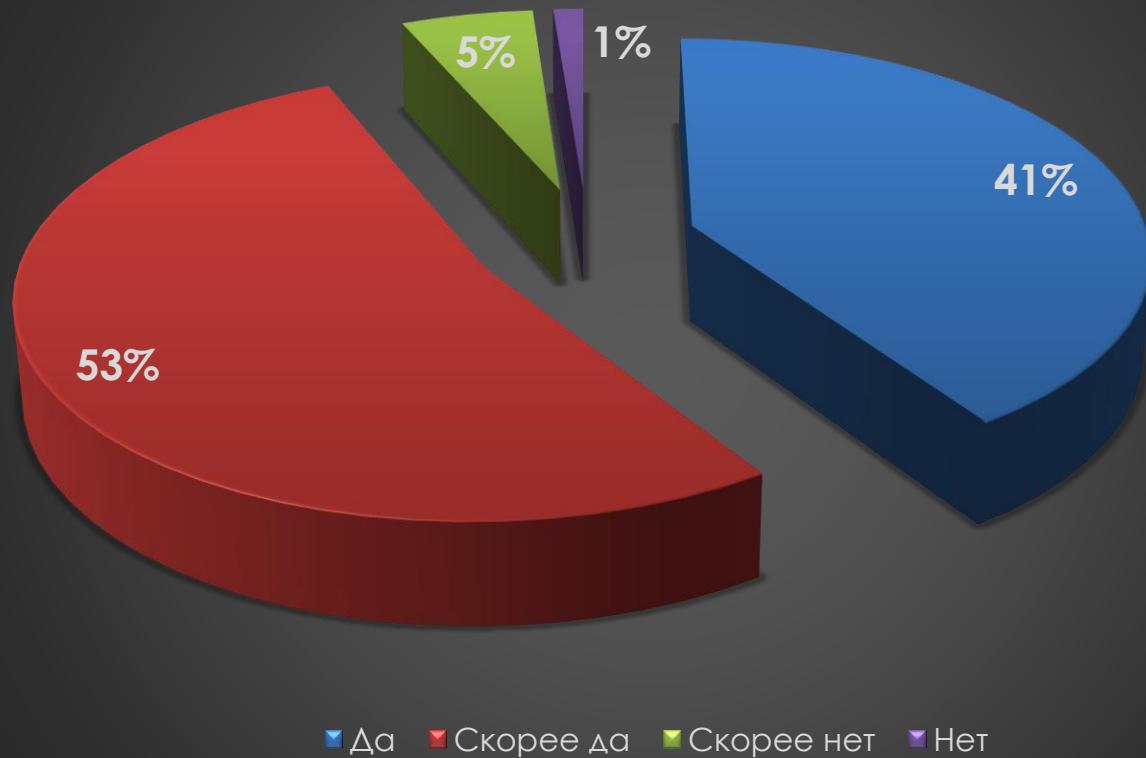




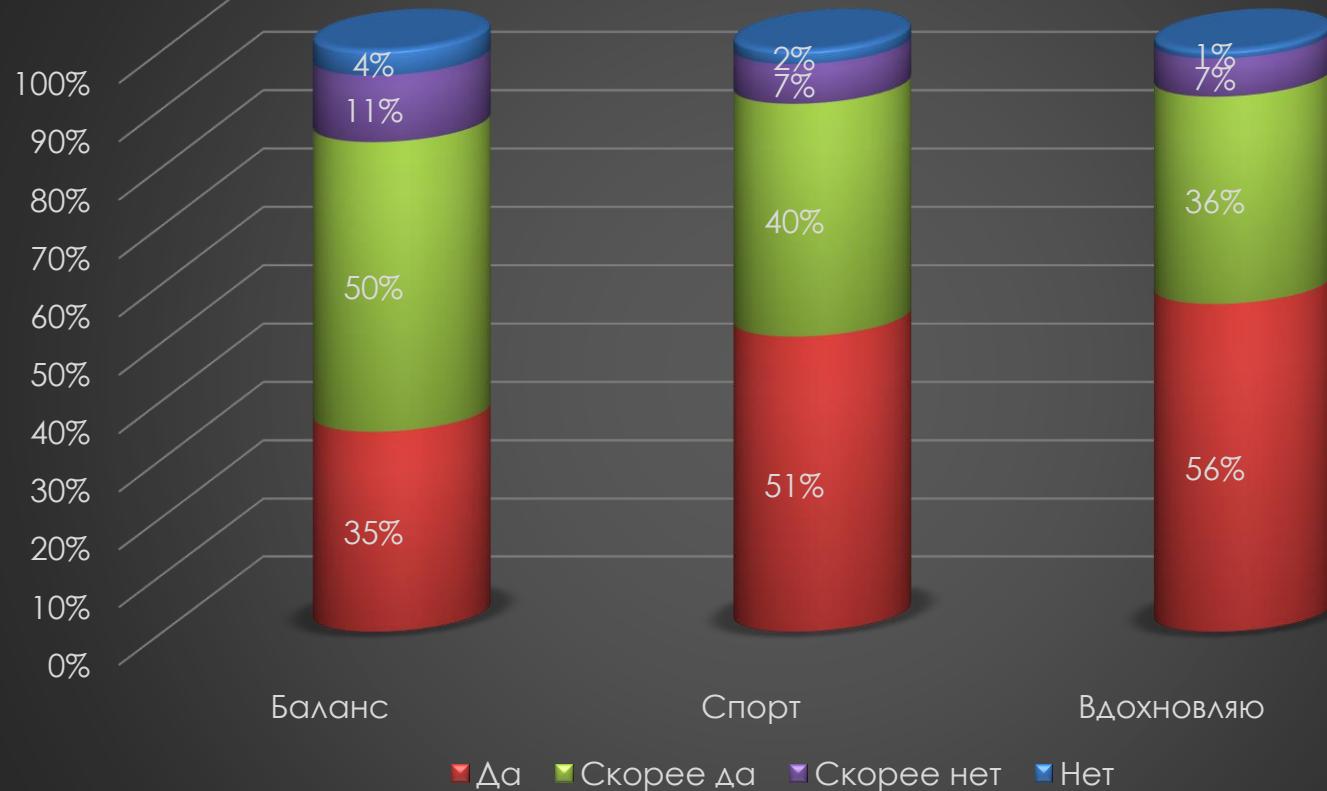
# ПОРЕКОМЕНДУЮ ПРОГРАММУ:



# ИЗМЕНИЛИ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ:



# ВЫПУСКНИКИ ОТМЕЧАЮТ:



# ВЫПУСКНИКИ ОТМЕЧАЮТ:

**94% >** ИЗМЕНЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ  
В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ

**57% >** УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

**60% >** ИЗМЕНЕНИЕ КАЧЕСТВА ОТНОШЕНИЙ

**54% >** УСПЕХИ В РАБОТЕ

**52% >** СТАЛИ ОПТИМИСТИЧНЕЕ  
В ОТНОШЕНИИ СВОЕГО БУДУЩЕГО

# РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ КОМПАНИИ:

**1600**

ВЫПУСКНИКОВ

**СНИЖЕНИЕ  
ТЕКУЧЕСТИ  
КАДРОВ**

В РОЗНИЦЕ  
С **125%** ДО **70%**

В ОФИСЕ  
С **15%** ДО **8%**

**60%**

ДИРЕКТОРОВ  
МАГАЗИНОВ  
ПОДТВЕРДИЛИ  
ДИНАМИКУ  
ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
УРОВНЯ  
СЕРВИСА

NPS  
ПРОГРАММЫ

**96**

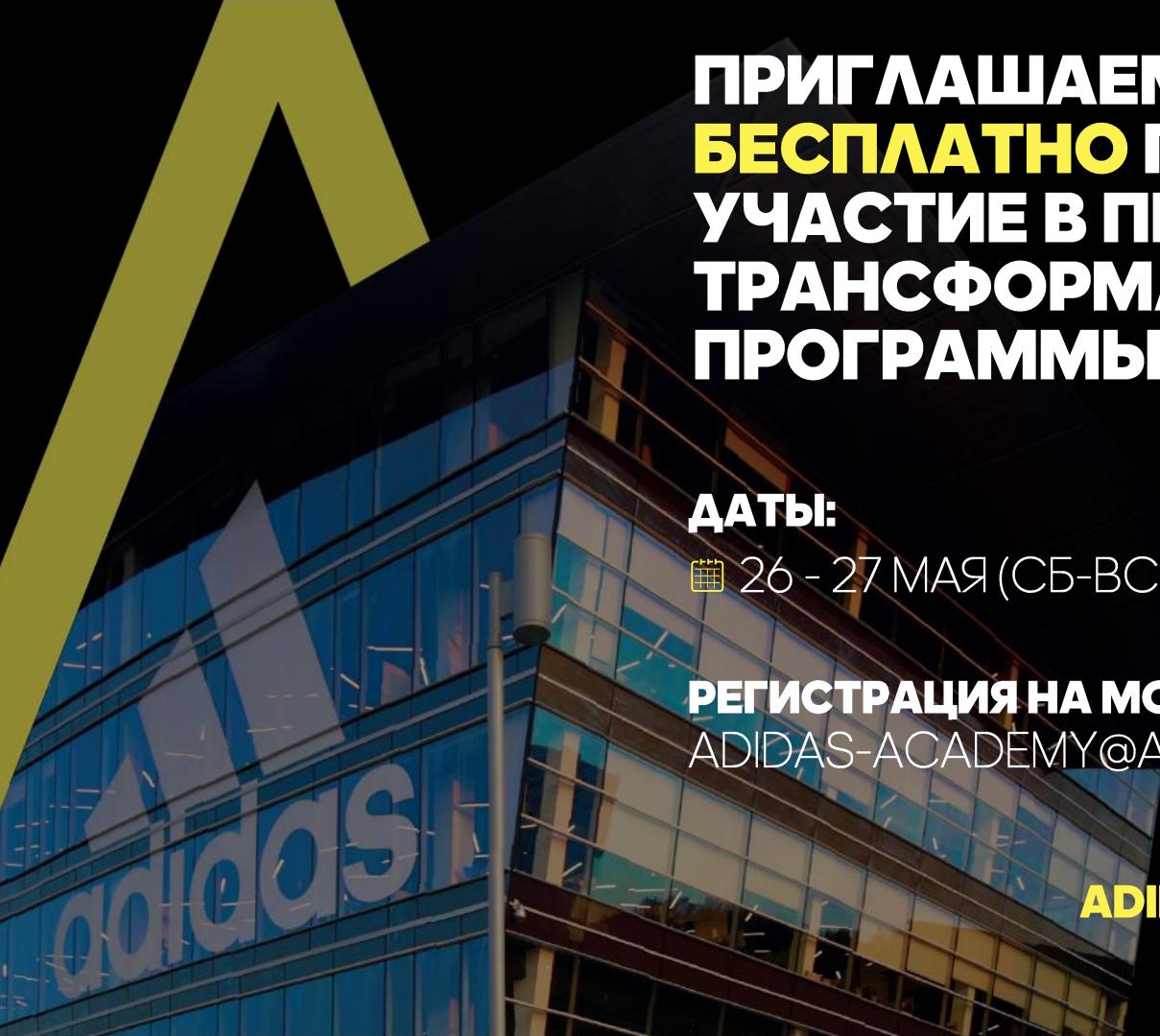


# ГДЕ МЫ СЕЙЧАС И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

РАЗНЫЕ  
АУДИТОРИИ  
И СЕМИНАРЫ

–

ВЫХОД  
ЗА ПРЕДЕЛЫ  
КОМПАНИИ



**ПРИГЛАШАЕМ ВАС  
БЕСПЛАТНО ПРИНЯТЬ  
УЧАСТИЕ В ПЕРВОМ МОДУЛЕ  
ТРАНСФОРМАЦИОННОЙ  
ПРОГРАММЫ:**

**ДАТЫ:**

📅 26 - 27 МАЯ (СБ-ВС)

**РЕГИСТРАЦИЯ НА МОДУЛЬ ПО ПОЧТЕ:**  
[ADIDAS-ACADEMY@ADIDAS-GROUP.COM](mailto:ADIDAS-ACADEMY@ADIDAS-GROUP.COM)

**[ADIDAS.RU/ACADEMY](http://ADIDAS.RU/ACADEMY)**



**ОСТАЛИСЬ  
ВОПРОСЫ?**

---

ADIDAS-ACADEMY@ADIDAS-GROUP.COM



**ACADEMY**