



easy**corporate****wellness**

Mettiamo in Moto le Imprese!

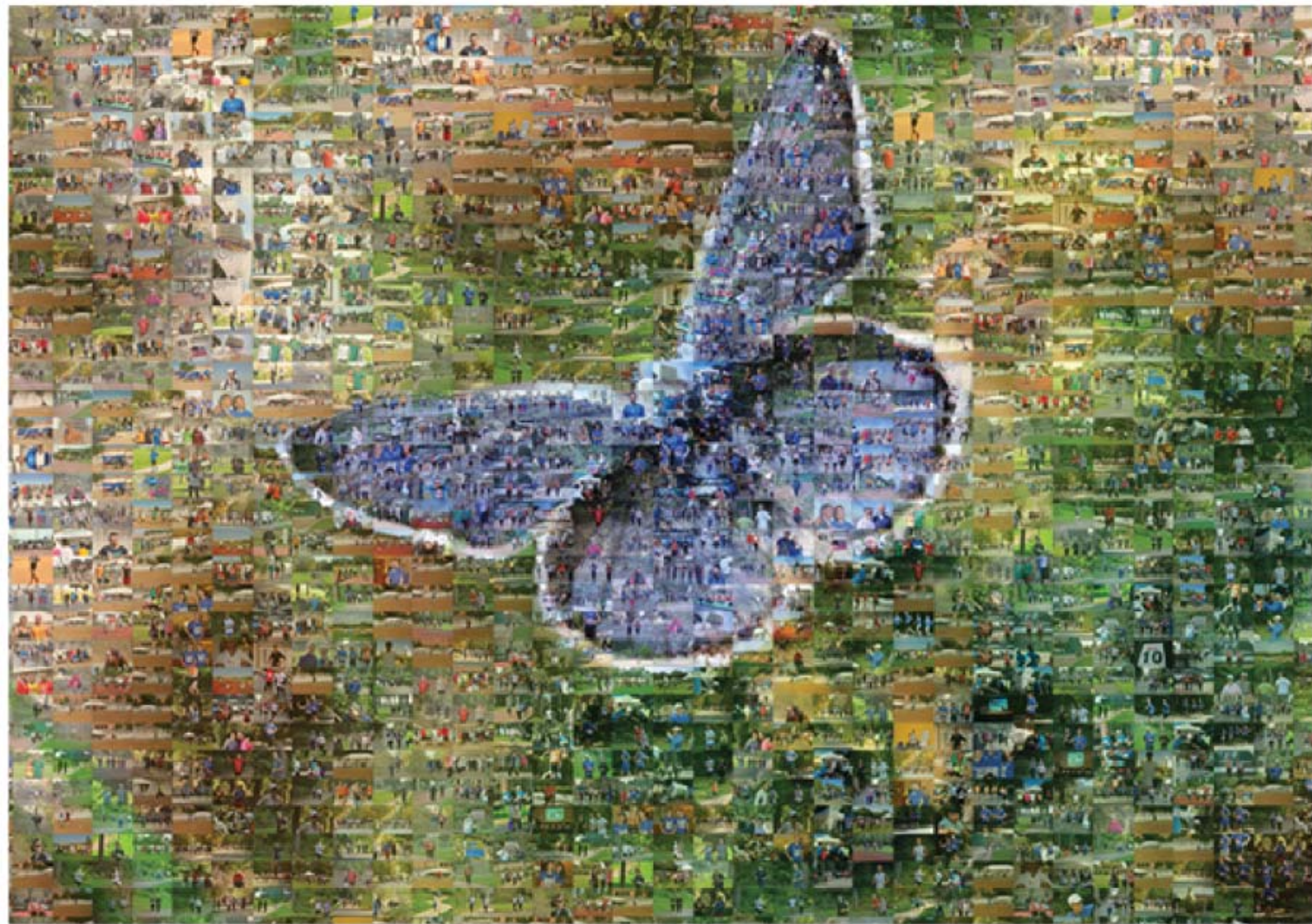
Corsa e Cammino

www.6piu.it



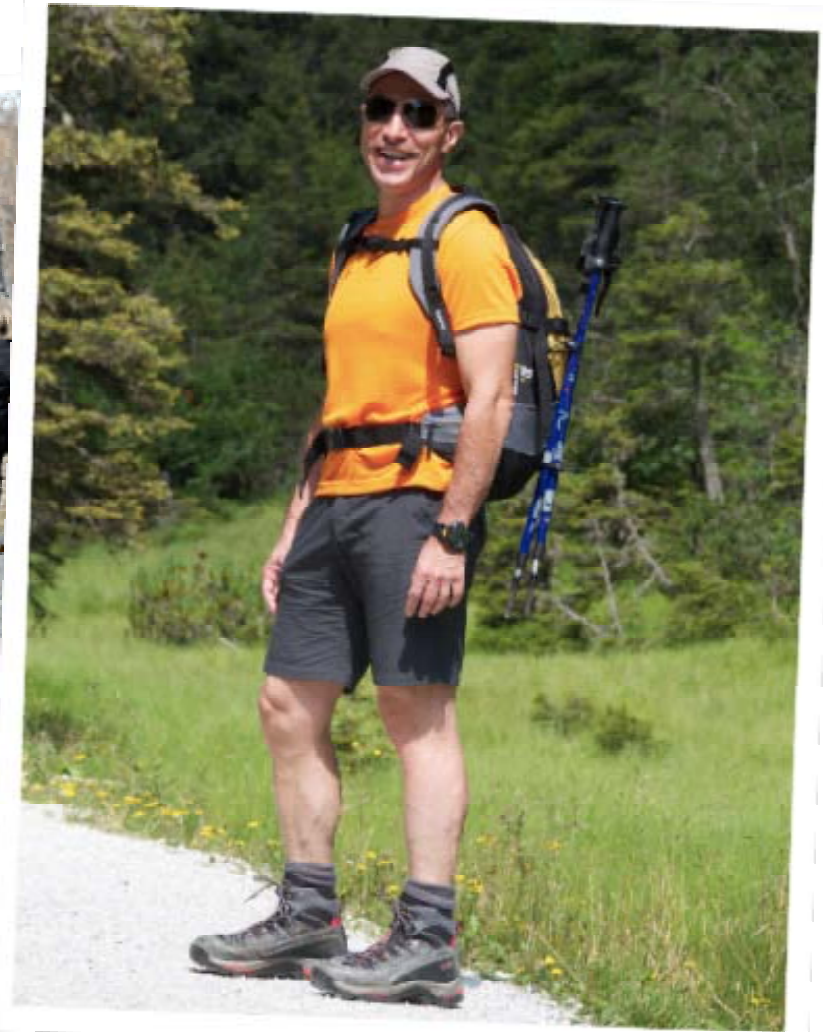
Centinaia di storie

www.6piu.it



Mio fratello (ingegnere)

www.6piu.it



Mamma

www.6piu.it



Mettiamo in Moto le Imprese!

www.6piu.it



La Risorsa Umana

www.6piu.it



“Con questa espressione si vuole evidenziare l'aspetto di **valore o capitale insito nel personale**”

La Risorsa Umana

www.6piu.it

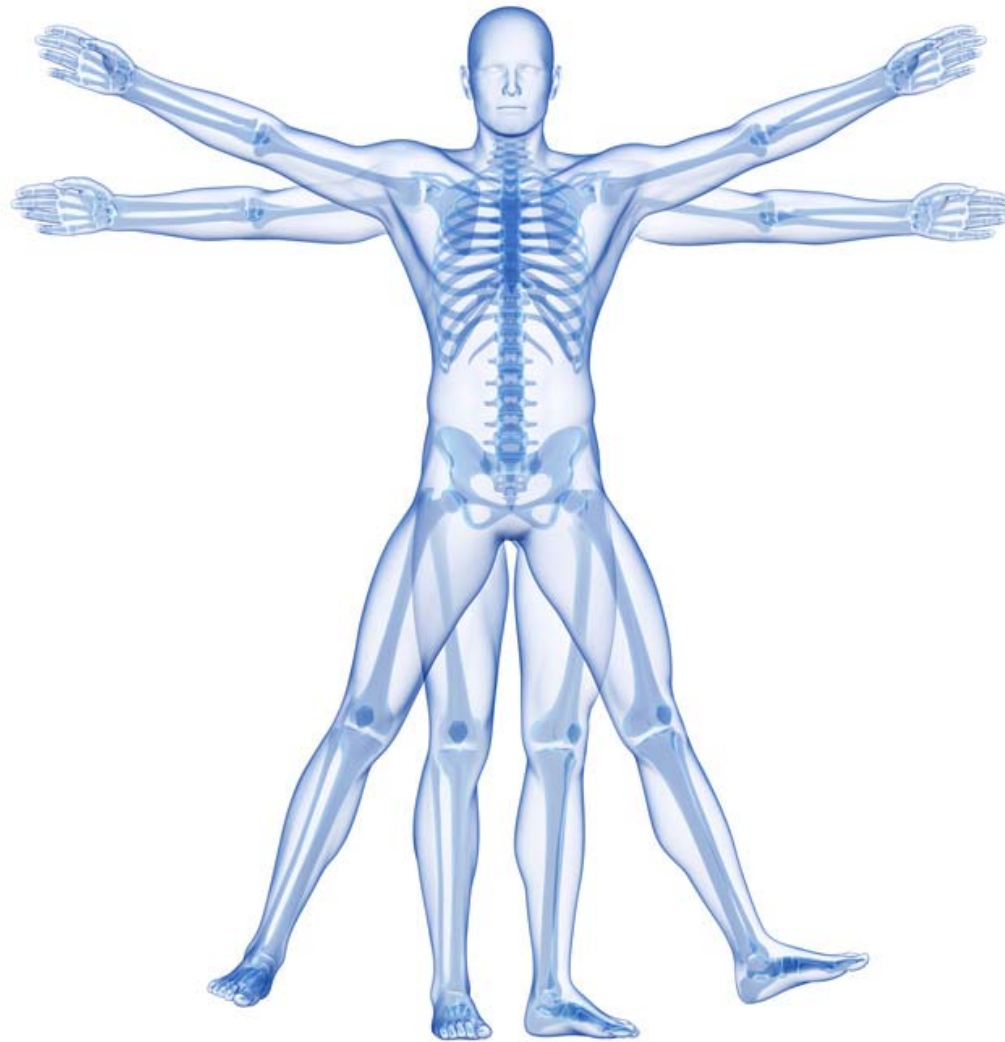


“Con questa espressione si vuole evidenziare l'aspetto di **valore o capitale insito nel personale**

.... anche se è stato a volte letto come riflesso di una concezione che tende a **svalutare la dimensione umana del lavoratore**”.

La Risorsa ... “UMANA”

www.6piu.it



“Software di Base”

www.6piu.it

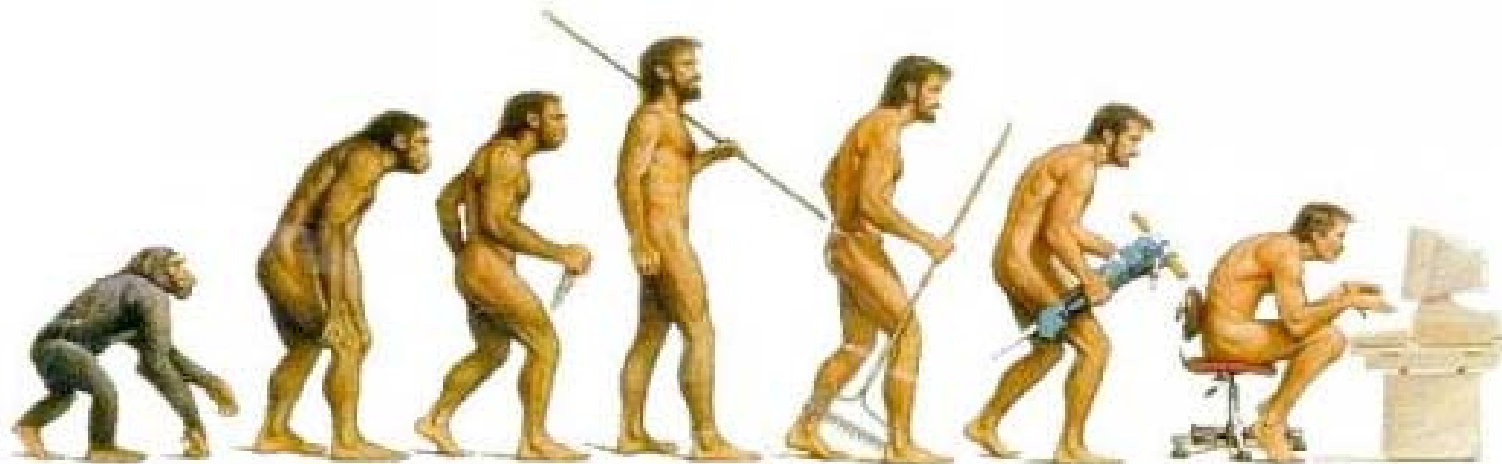


Progettati per Muoverci

www.6piu.it



2004 - Dennis Bramble e Daniel Lieberman
Differenze tra Homo Sapiens e Herectus/Habilis





www.6piu.it



“Doping” naturale

www.6piu.it



Il Benessere come nastro

www.6piu.it



Progetto Wellness

Benessere, Energia, Serenità,

Controllo emotivo, Salute



Un esempio

www.6piu.it



“Software di Base”

www.6piu.it



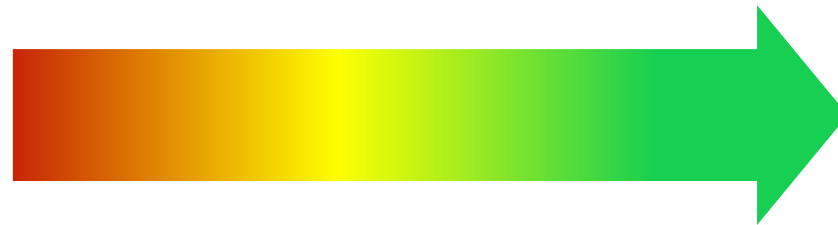
Esperienza di autosviluppo

www.6piu.it



da 0

- ✓ Definizione degli obiettivi
- ✓ Pianificazione dell'impegno
- ✓ Superamento dei dubbi
- ✓ Gestione delle complessità
- ✓ Valorizzazione della disciplina
- ✓ Incremento della Resilienza
- ✓ Confidenza nei propri mezzi
- ✓ Autostima



a 10km



Una esperienza diretta

www.6piu.it



Business Objects Italia – anno 2004

Best Country a livello Mondiale

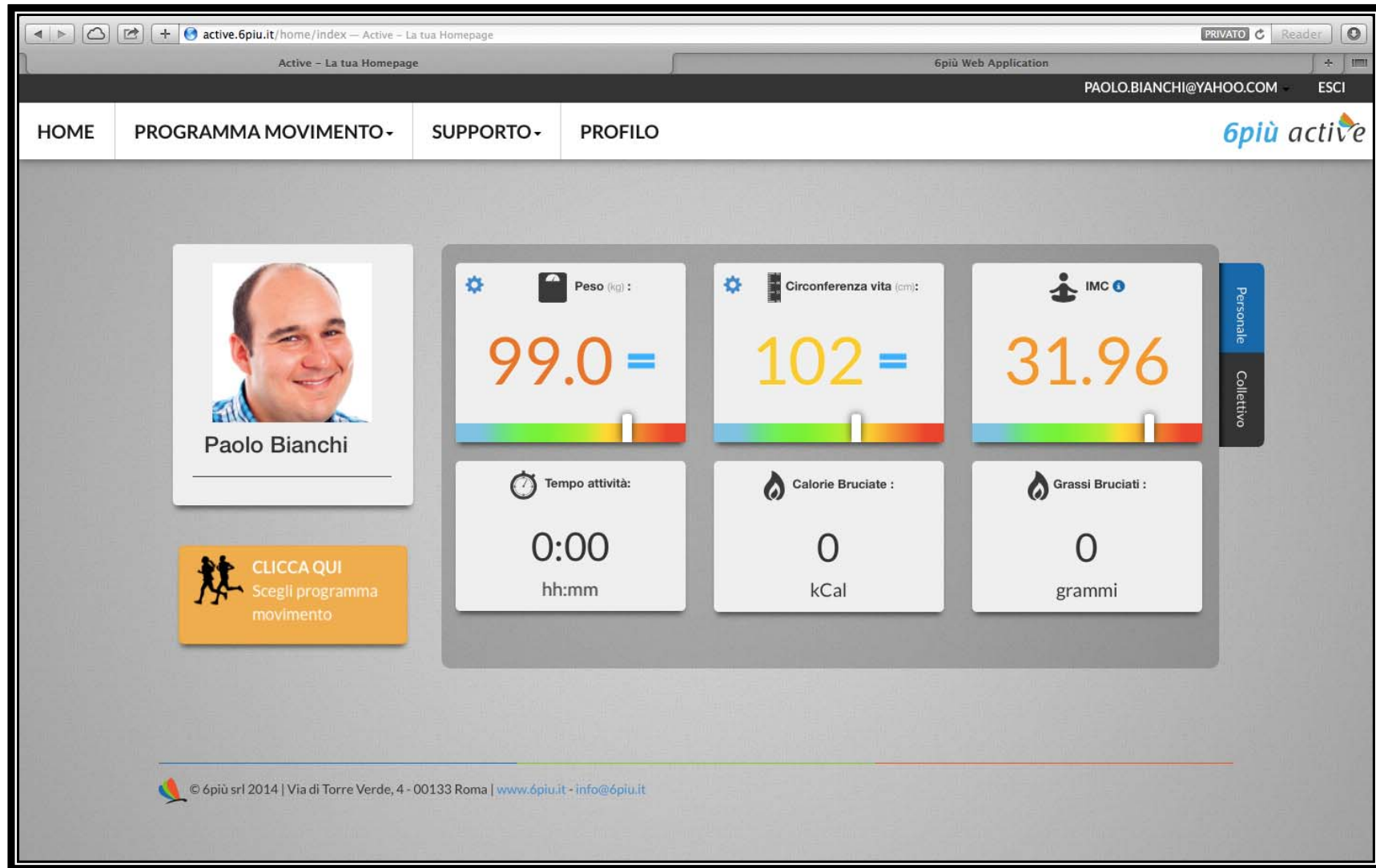
82% Account Manager in e over target

Migliore Country per crescita di fatturato



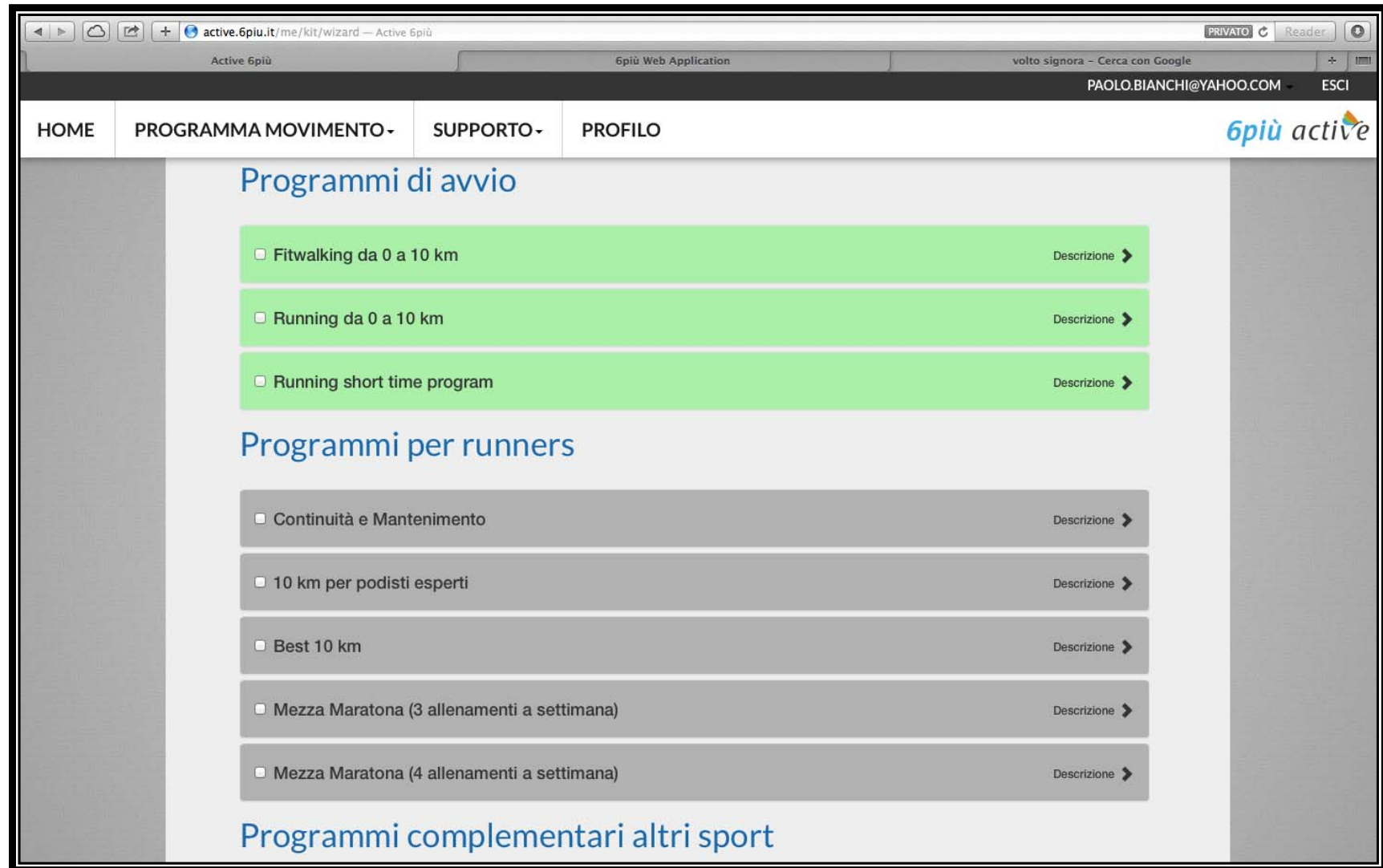
Valutazione stato di forma

www.6piu.it



Scelta guidata

www.6piu.it



The screenshot shows a web browser window displaying the '6più active' website. The browser's address bar shows 'active.6piu.it/me/kit/wizard'. The website has a navigation menu with 'HOME', 'PROGRAMMA MOVIMENTO-', 'SUPPORTO-', and 'PROFILO'. The 'PROGRAMMA MOVIMENTO-' menu is active, showing a list of running programs under the heading 'Programmi di avvio'. The programs listed are 'Fitwalking da 0 a 10 km', 'Running da 0 a 10 km', and 'Running short time program'. Below this, there is a section for 'Programmi per runners' with programs like 'Continuità e Mantenimento', '10 km per podisti esperti', 'Best 10 km', 'Mezza Maratona (3 allenamenti a settimana)', and 'Mezza Maratona (4 allenamenti a settimana)'. At the bottom, there is a section for 'Programmi complementari altri sport'. Each program entry includes a checkbox and a 'Descrizione' link with a right arrow.

active.6piu.it/me/kit/wizard — Active 6più

PRIVATO Reader

Active 6più 6più Web Application volto signora - Cerca con Google PAOLO.BIANCHI@YAHOO.COM ESCI

HOME PROGRAMMA MOVIMENTO- SUPPORTO- PROFILO 6più active

Programmi di avvio

- ☐ Fitwalking da 0 a 10 km [Descrizione >](#)
- ☐ Running da 0 a 10 km [Descrizione >](#)
- ☐ Running short time program [Descrizione >](#)

Programmi per runners

- ☐ Continuità e Mantenimento [Descrizione >](#)
- ☐ 10 km per podisti esperti [Descrizione >](#)
- ☐ Best 10 km [Descrizione >](#)
- ☐ Mezza Maratona (3 allenamenti a settimana) [Descrizione >](#)
- ☐ Mezza Maratona (4 allenamenti a settimana) [Descrizione >](#)

Programmi complementari altri sport



Programmi chiari e guidati

www.6piu.it

active.6piu.it/me/kit — Active — Scheda di allenamento

6più Web Application

Active — Scheda di allenamento

La Repubblica.it — News in tempo reale — Le notizie e i video di politi...

MARIO.ROSSI@YAHOO.IT

ESCI

HOME PROGRAMMA MOVIMENTO- SUPPORTO- PROFILO

6più active


Mario Rossi

Avanzamento programma:
14%
Vai al programma →

Giorni dall'ultima attività:
2

RUN010 - RUNNING DA 0 A 10 KM

Segui gli allenamenti indicati nella tabella distribuendo le sedute nell'arco della settimana e cercando possibilmente di alternare almeno un giorno di riposo tra le sedute.

Periodo 1 Periodo 2 Periodo 3 Periodo 4

Stampa Running da 0 a 10 km - Periodo 1 Chiudi e scegli un nuovo programma

Cod prog	Giorno settimana	Fase intensiva	Ripetizioni	Durata totale	Eseguito
1^ settimana					
01	1° giorno	Alterna 1' Corsa Lenta con 1' Passo Veloce	10	20'	✓
02	2° giorno	Alterna 1' Corsa Lenta con 1' Passo Veloce	10	20'	✓
03	3° giorno	Alterna 2' Corsa Lenta con 1' Passo Veloce	8	24'	+
2^ settimana					
04	1° giorno	Alterna 2' Corsa Lenta con 1' Passo Veloce	8	24'	✓
05	2° giorno	Alterna 2' Corsa Lenta con 1' Passo Veloce	9	27'	✓
06	3° giorno	Alterna 3' Corsa Lenta con 2' Passo Veloce	6	30'	✓
3^ settimana					
07	1° giorno	Alterna 3' Corsa Lenta con 2' Passo Veloce	6	30'	+
08	2° giorno	Alterna 3' Corsa Lenta con 1' Passo Veloce	7	28'	+



Videotutorial

www.6piu.it

active.6piu.it/me/kit/video — Active - Videotutorial

PRIVATO Reader

Active - Videotutorial 6più Web Application volto signora - Cerca con Google

PAOLO.BIANCHI@YAHOO.COM ESCI

HOME PROGRAMMA MOVIMENTO- SUPPORTO- PROFILO

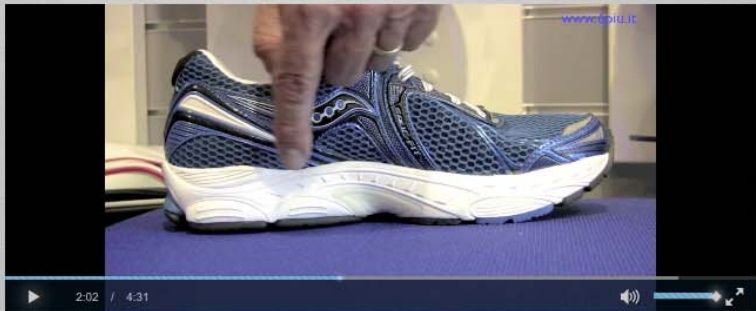
6più active

ANDATURE E POSTURE CORRETTE



0:35 / 1:58

LA SCELTA DELLE SCARPE GIUSTE



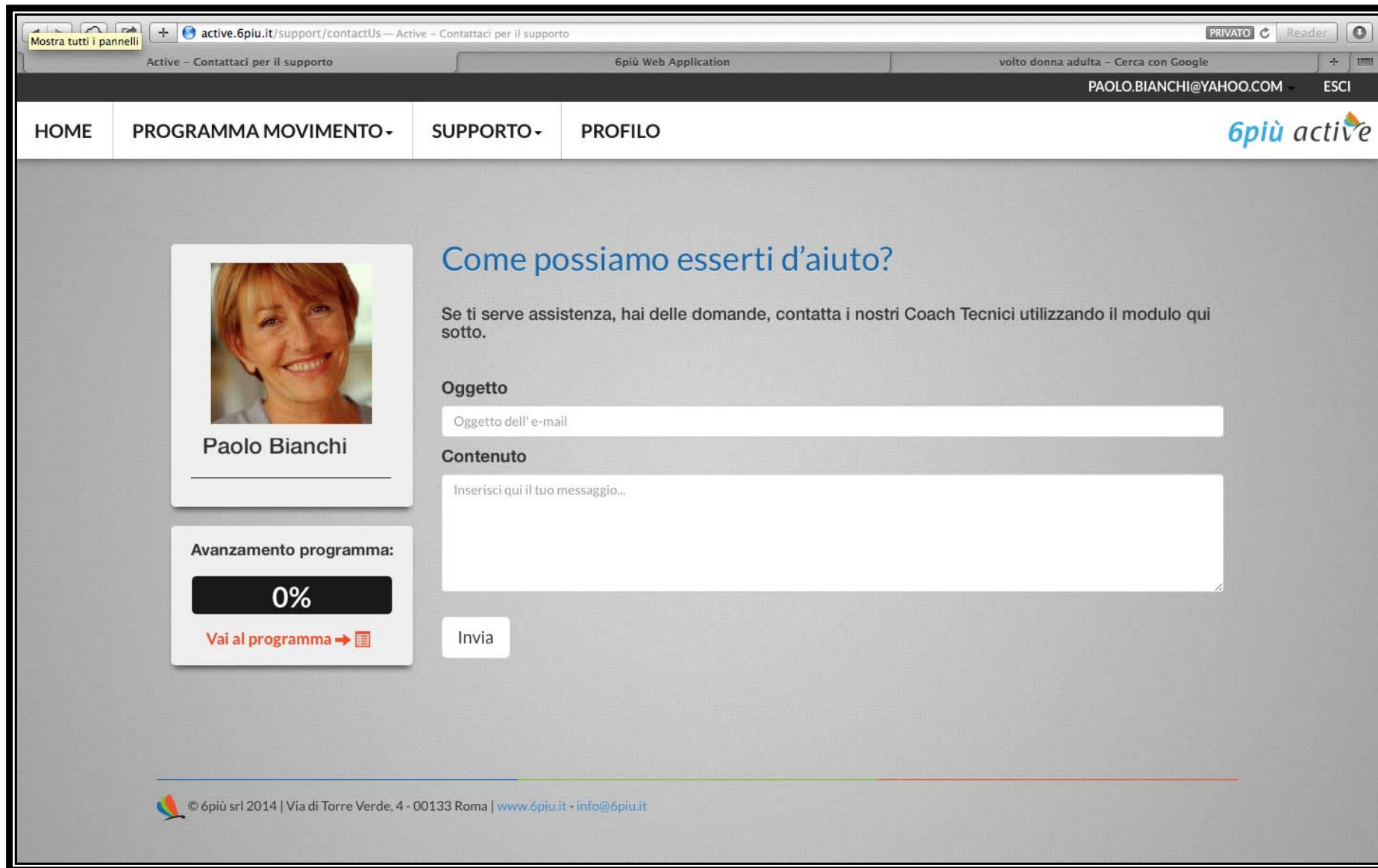
2:02 / 4:31

ALCUNI SEMPLICI ESERCIZI DI STRETCHING



Supporto specializzato

www.6piu.it



The screenshot shows a web browser window with the URL `active.6piu.it/support/contactUs`. The page has a navigation bar with links: HOME, PROGRAMMA MOVIMENTO-, SUPPORTO-, and PROFILO. The user is logged in as PAOLO.BIANCHI@YAHOO.COM. The main content area is titled "Come possiamo esserti d'aiuto?" and includes a text box for the subject, a larger text box for the message content, and an "Invia" button. On the left, there is a profile card for Paolo Bianchi and a progress bar showing 0% completion of the program.

Mostra tutti i pannelli

active.6piu.it/support/contactUs — Active — Contattaci per il supporto

PRIVATO Reader

Active — Contattaci per il supporto

6più Web Application

volto donna adulta — Cerca con Google

PAOLO.BIANCHI@YAHOO.COM ESCI

HOME PROGRAMMA MOVIMENTO- SUPPORTO- PROFILO

6più active

Come possiamo esserti d'aiuto?

Se ti serve assistenza, hai delle domande, contatta i nostri Coach Tecnici utilizzando il modulo qui sotto.

Oggetto

Oggetto dell'e-mail

Contenuto

Inserisci qui il tuo messaggio...

Invia

Paolo Bianchi

Avanzamento programma:

0%

Vai al programma →

© 6più srl 2014 | Via di Torre Verde, 4 - 00133 Roma | www.6piu.it - info@6piu.it



Team Building

www.6piu.it



Andrea Giocondi

Dott. in Scienze Motorie

Atleta Olimpionico

Pluricampione italiano

Vincitore del Golden Gala

Tecnico Nazionale di Atletica Leggera

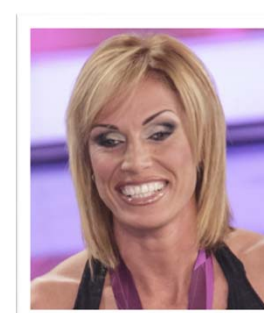
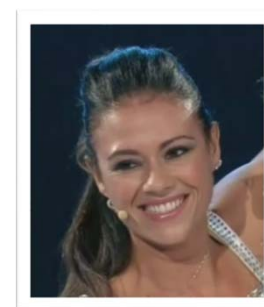
Preparatore Atletico Associazione Arbitri



Training Motivazionali di avvio

www.6piu.it

- ✓ Perchè iniziare
- ✓ Come superare dubbi e difficoltà
- ✓ Eliminare pigrizia e convinzioni limitanti
- ✓ Come trovare gli stimoli e l'energia per partire



Esperienze dirette

www.6piu.it



*..... L'iniziativa ha inoltre contribuito a diffondere un clima positivo verso i cambiamenti organizzativi in atto. Mi sento di suggerire questo tipo di programmi a qualsiasi azienda che vuole mostrare attenzione verso i dipendenti ottenendo al contempo **maggiore energia contributo e apertura verso i cambiamenti**.....*

Danilo Cattaneo

Direttore Generale - Infocert



*..... molto apprezzata è stata la carica motivazionale trasmessa ai partecipanti e la competenza in materia; la combinazione di questi due aspetti ha permesso di realizzare **uno dei più efficaci e partecipati progetti di SAP Italia** ...*

Tiberio Tesi

Head of HR Emerging Markets EMEA - Human Resources Director - Sap Italia





*.... Sempre di più in azienda si cerca nel quotidiano l'espressione dei valori fondamentali che guidano la vita di tutti noi, Max e il suo team ci hanno dimostrato come il trovarsi insieme e condividere questi principi in azienda crei **un clima positivo, frizzante e sinergie inaspettate***

Elena Panzera

HR e CSR Director



*... La spinta motivazionale trasmessa durante la sessione in aula ed i loro servizi di supporto, sono stati molto efficaci soprattutto per le persone meno inclini al movimento. Il percorso di preparazione fino al raggiungimento della prima gara, ha permesso a tanti di noi **di stare meglio e anche trasformarsi positivamente**.....*

Marcello Albergoni

Head of Italy and Iberia





*..... L'approccio motivazionale e l'adozione del podismo come proposta per il miglioramento dello stile di vita ha suscitato grandissimo riscontro ed apprezzamento da parte dei dipendenti e, al contempo, **si è rivelato un eccellente ed innovativo strumento metaforico volto a valorizzare l'impegno finalizzato ad un risultato***

Marco Marelli

Responsabile Sicurezza Salute e Benessere Gruppo Generali





Progetto pilota sede di Roma per 150 dipendenti

153 registrazioni ad oggi
110 programmi attivi
di cui 78 per sedentari

- età <30: 2
- Età 30 - 40: 13
- Età 40 - 50: 38
- Età 50 - 60: 24
- età >60: 1



Il nostro Modello

www.6piu.it



Profit



Corporate

No Profit

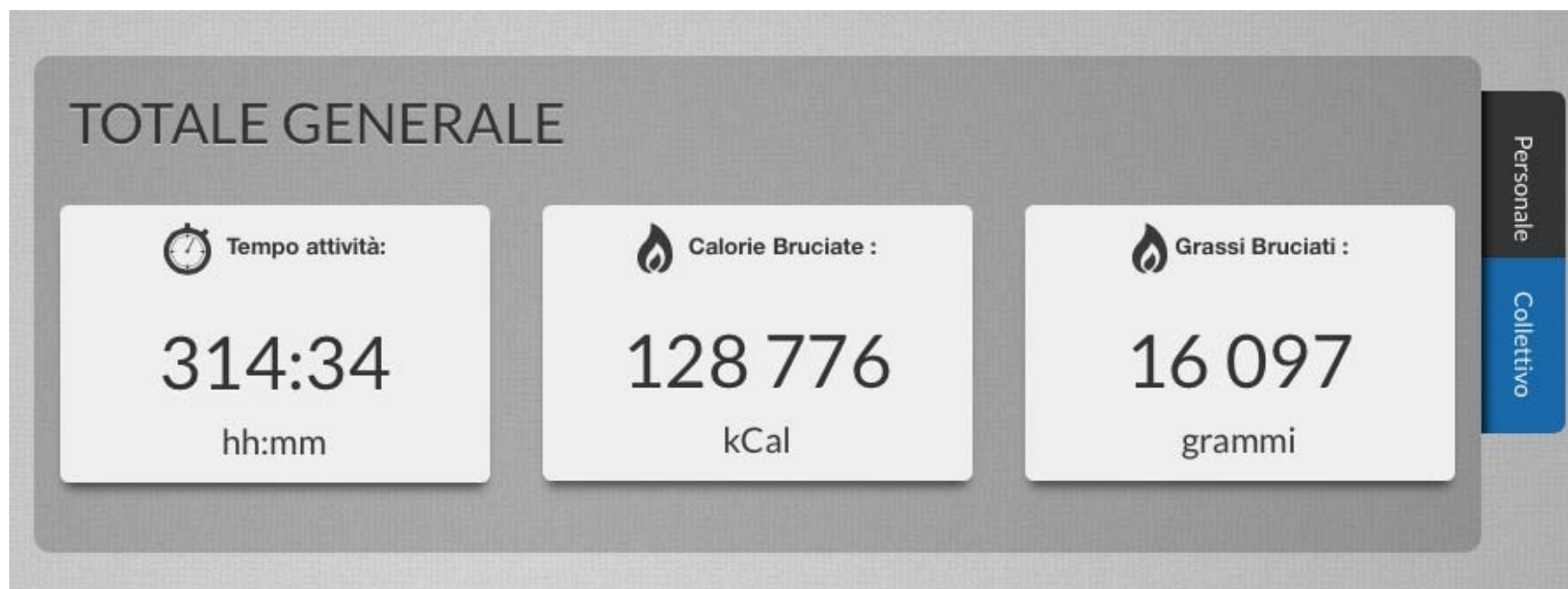


Sociale



Il nostro Modello

www.6piu.it



Un testimonial recente

www.6piu.it

