



Wellnessentially

Optimizează sănătatea și bunăstarea echipei

# FOLOSIT DE ANGAJATORI DE TOP..



srd - media

OPERATIVE



Prysmian Group



TEILOR



## ... ȘI PLATFORME



Wellbeing



## PUBLICAT ÎN



a.m



RomâniaPozitivă

wordspell



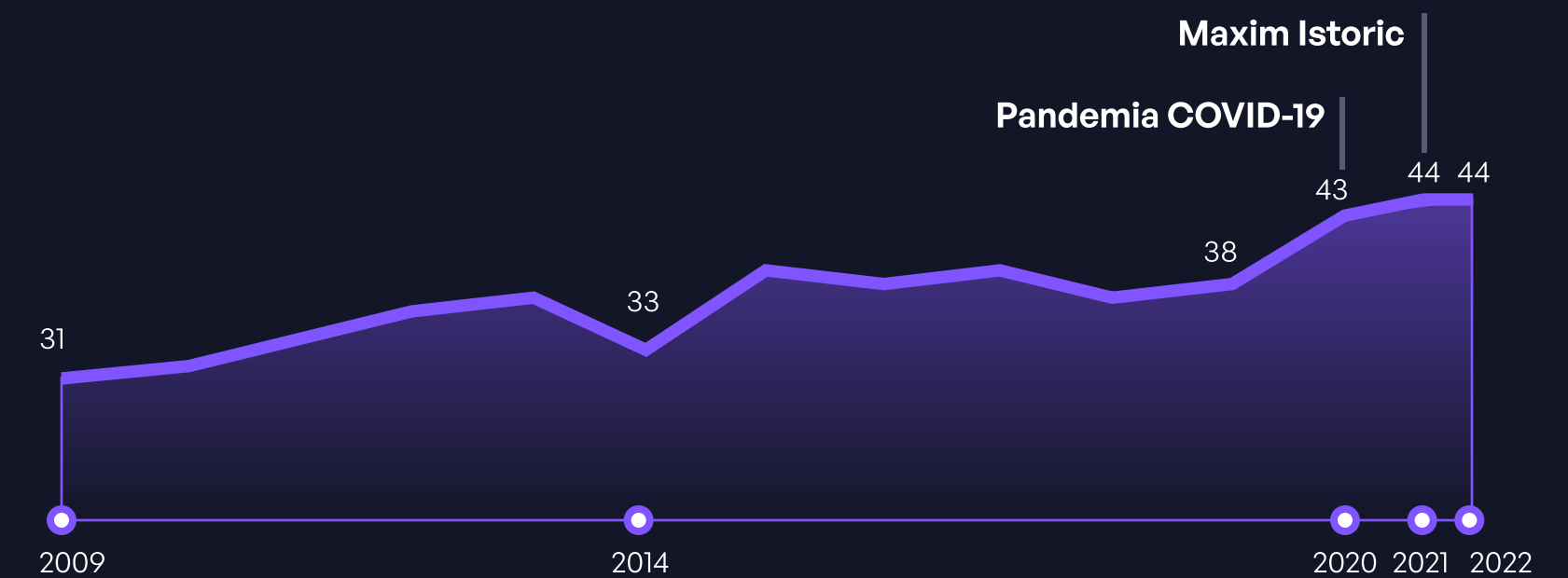
# Provocările actuale la locul de muncă

Sursă: State of the Global Workplace Report 2023

## Stresul angajaților rămâne la un nivel record

La nivel mondial, 44% dintre angajați au declarat că au experimentat mult stres în ziua precedentă chestionarului. Acesta este al doilea an consecutiv în care stresul angajaților a atins niveluri record.

Stresul angajaților a crescut în 2020, probabil din cauza pandemiei. Dar stresul angajaților este în creștere de peste un deceniu.



## Majoritatea angajaților lumii practică "quiet quitting"

"Quiet quitting" se întâmplă atunci când cineva se deconectează psihologic de la muncă. Poate fi prezent fizic sau conectat la computerul său, dar nu știe ce să facă sau de ce este important.

Mai mult, angajații simt că nu au sprijin din partea colegilor, șefului sau companiei lor.



**Aproape 6 din 10** angajați se încadrează în această categorie

## "Quiet quitters" știu ce ar schimba la locul de muncă

Cele mai semnificative schimbări pe care și le doresc la locurile lor de muncă sunt în principal legate de cultură, salarizare și beneficii, și bunăstare.

Aceste statistici reflectă o cerere în creștere pentru locuri de muncă ce oferă nu doar o compensație corectă, dar și un mediu de lucru susținător și orientat spre creștere.

**41%**  
Implicare sau  
cultură

**28%**  
Salarizare și  
beneficii

**16%**  
Bunăstare

## **Cum rămâi cu un pas înainte în acest context?**

- Redu stresul și crește atenția echipei
- Promovează obiceiuri și rutine sănătoase la locul de muncă
- Încurajează planificări eficiente și minimizează procrastinarea
- Întărește sentimentul de comunitate în echipa ta

# Descoperă Wellnessentially

**Stresul** necontrolat al **angajaților** conduce la **lipsă** de implicare, creativitate și de productivitate.

Schimbă acest lucru cu **Wellnessentially**.

O platformă digitală de **ultimă generație**, care îmbină **gamificarea** cu **wellness-ul** pentru a **combate stresul angajaților** și a **întări cultura companiei**, stimulând creativitatea, productivitatea și starea generală de bine.



# O Minte Sănătoasă Stimulează Creativitatea

Stresul nu daunează doar echipei tale, ci afectează serios rezultatele financiare ale companiei.

Este principala cauză din spatele lipsei de productivitate și a nemulțumirilor la locul de muncă.

Platforma noastră este antidotul. Exercițiile simple de mindfulness dizolvă stresul și aprind scânteia creativă din fiecare angajat.



Exerciții de respirație



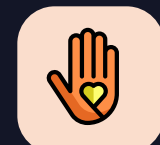
Jurnal de recunoștință



Monitorizarea dispoziției



Citate motivaționale



Afirmații Pozitive





**00:22:30**

Bea un pahar de apă

# Promovează obiceiuri și rutine sănătoase la locul de muncă

Obiceiurile sănătoase la locul de muncă au un impact semnificativ asupra bunăstării și productivității angajaților.

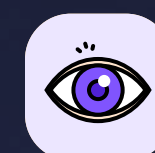
Înarmăm echipa ta cu unelte care transformă obiceiurile bune în rutine zilnice, sporind concentrarea și stimulând implicarea la locul de muncă.



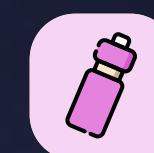
**Exerciții fizice**



**Monitor de somn**



**Vedere**

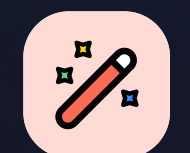


**Hidratare**

# Planifică Inteligent și Elimină Procrastinarea

Procrastinarea este un blocaj major pentru productivitate, iar planificarea ineficientă poate mări această problemă.

Platforma Wellnlessly oferă unelte inteligente pentru a transforma calendarele haotice în povești de succes structurate, eliminând procrastinarea și sporind eficiența.



Obiceiuri zilnice



Activități sociale



Pomodoro



1 MIN

Îmbunătățește-ți somnul

Formează-ți cel puțin 1 obicei sănătos de Dormit



1 MIN

Monitorizează Dispoziția

Urmăriți-vă dispoziția zilnic...



Gratitudine

Scrive cel puțin un lucru pentru care ești recunoscător(oare)





# Promovează ideea de comunitate în rândul echipei

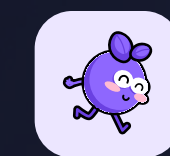
Sentimentul de comunitate ajută angajații să se simtă mai implicați, susținuți și motivați la locul de muncă.

Participând împreună la provocările de wellness, echipa va construi legături mai puternice și colegii se vor simți mai conectați unii cu alții.

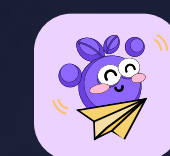
În fața provocărilor, o echipă unită nu este doar mai fericită; este mai rezistentă, creativă și eficientă.



Provocări



Stepaton



Rețea de Socializare

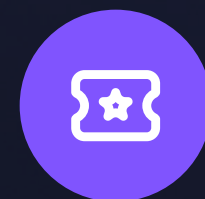
# Programul Corporate Wellness 365

Un calendar de wellness pentru tot anul, personalizat pentru a oferi cea mai bună experiență pentru angajați.



## Provocări Tematice Lunare

Am creat un calendar anual, plin de provocări și evenimente selectate cu grijă care vor promova o cultură pozitivă în companie.



## Tombola Săptămânală

Fiecare utilizator care reușește să aibă o nouă săptămână de obiceiuri perfecte este automat inclus în tombola săptămânală, unde poate câștiga premii și vouchere.



## Grija pentru Mediul Înconjurător

Un copac este plantat pentru fiecare angajat care ajunge la ultimul nivel al lui Joey.

<b>Ianuarie</b> LUNA PLANURILOR MĂREȚE <ul style="list-style-type: none"><li><b>An Nou, Om Nou</b> (1 - 14) Concurs de jurnal de 2 săptămâni</li><li><b>Lunea Albastră</b> (17 - 23) Concurs Savurează de 1 săptămână</li></ul>	<b>Februarie</b> LUNA RELAXĂRII <ul style="list-style-type: none"><li><b>Respiră</b> (1 - 14) Concurs de 2 săptămâni de respirație</li><li><b>Ziua Îndrăgostiților</b> (14) Provocare de activitate socială de 1 zi</li><li><b>Dragobete</b> (24) Provocare de activitate socială de 1 zi</li></ul>	<b>Martie</b> LUNA CONȘTIENȚIZĂRII SOMNULUI <ul style="list-style-type: none"><li><b>Vis mare</b> (1 - 22) Concurs de igiena somnului de 3 săptămâni</li><li><b>Mărțișor</b> (1) Provocare de activitate socială de 1 zi</li><li><b>Ziua Mamei</b> (8) Provocare de activitate socială de 1 zi</li><li><b>Fruit Fiesta</b> (15 - 22) Provocare de nutriție de 1 săptămână</li></ul>	<b>Aprilie</b> LUNA CONȘTIENȚIZĂRII STRESULUI <ul style="list-style-type: none"><li><b>Gear n' Go</b> (1-15) Provocare de 2 săptămâni Bike to Work</li><li><b>Zona Zen</b> (23 - 30) Provocare de reducere stres de 1 săptămână</li><li><b>Ziua Pământului</b> (22) Provocare Savurează de 1 zi</li></ul>
<b>Mai</b> LUNA WELLNESS-ULUI <ul style="list-style-type: none"><li><b>Thrive Triumph</b> (1 - 22) Competiție consecvență pentru toate obiceiurile de 1 lună</li><li><b>Ziua Mondială a Meditației</b> (21) Provocare de respirație de 1 zi</li><li><b>Ziua fără tutun</b> (31) Provocare de respirație de 1 zi</li></ul>	<b>Iunie</b> LUNA BUNĂSTĂRII ANGAJAȚILOR <ul style="list-style-type: none"><li><b>Stepaton 100k</b> (1 - 30) Competiție de pași Stepaton de 1 lună</li><li><b>Ziua Copilului</b> (1) Provocare de activitate socială de 1 zi</li><li><b>Ziua Tatălui</b> (18) Provocare de activitate socială de 1 zi</li></ul>	<b>Iulie</b> LUNA ACTIVITĂȚILOR SOCIALE <ul style="list-style-type: none"><li><b>Unește si Cucerește</b> (1 - 15) Concurs de activități sociale de 2 săptămâni</li><li><b>Ziua de conștientizare a alcoolului</b> (3) Provocare de hidratare de 1 zi</li><li><b>Ziua internațională a Îngrijirii de sine</b> (24) Provocare Savurează de 1 zi</li><li><b>Ziua Mondială a Prieteniei</b> (30) Provocare de activitate socială de 1 zi</li></ul>	<b>August</b> LUNA HIDRATĂRII <ul style="list-style-type: none"><li><b>H2Olympics</b> (1 - 30) Provocare de hidratare de 4 săptămâni</li><li><b>Ziua Mondială a Fotografiei</b> (19 aprilie) Provocare de relaxare a vederii de 1 zi</li></ul>
<b>Septembrie</b> LUNA MONDIALĂ A RECUNOȘTINȚEI <ul style="list-style-type: none"><li><b>Recunoștința modelează atitudinea</b> (1 - 30) Provocare de recunoștință de 4 săptămâni</li><li><b>Ziua Mondială a Recunoștinței</b> (21) Provocare de activitate socială de 1 zi</li></ul>	<b>Octombrie</b> STEPATON 100K <ul style="list-style-type: none"><li><b>Stepaton 100k</b> (1 - 31) Competiție de pași Stepaton de 1 lună</li><li><b>Ziua Mondială a Sănătății Mintale</b> (10) Provocare de respirație de 1 zi</li><li><b>Ziua Mondială a Menopauzei</b> (18) Provocare de activitate socială de 1 zi</li><li><b>Halloween</b> (31) Provocare de activitate socială de 1 zi</li></ul>	<b>Noiembrie</b> LUNA PRODUCTIVITĂȚII <ul style="list-style-type: none"><li><b>Time Tamers</b> (1 - 15) Provocare Pomodoro de 2 săptămâni</li><li><b>Ziua de conștientizare a stresului</b> (2) Provocare Savurează de 1 zi</li><li><b>Ziua Mondială a Bunătății</b> (14) Provocare de activitate socială de 1 zi</li><li><b>Devorator de cuvinte</b> (15 - 30) Provocare de lectură de 2 săptămâni</li></ul>	<b>Decembrie</b> CALENDAR ADVENT PENTRU WELLNESS <ul style="list-style-type: none"><li><b>Advent Wellness</b> (1-25) Provocarea 25 de zile de Wellness</li><li><b>Ziua Drepturilor Omului</b> (10) Provocare de activitate socială de 1 zi</li><li><b>Crăciun</b> (25) Provocare Savurează de 1 zi</li></ul>

# STEPathON Ediția 1 - Octombrie 2022

## Endava



301  
Activi



450  
Participanți



1.560  
Mărimea

## Teilor



62  
Activi



87  
Participanți



354  
Mărimea

## Operativ



17  
Activi



24  
Participanți



108  
Mărimea

## Kautex



14  
Activi



21  
Participanți



96  
Mărimea

## Softelligence



41  
Activi



51  
Participanți



132  
Mărimea

## Magna



47  
Activi



70  
Participanți



362  
Mărimea

## Prysmian



40  
Activi



48  
Participanți



284  
Mărimea

## D&S Global Solutions



1  
Activi



5  
Participanți



108  
Mărimea



686

Total de participanți



523

Au terminat Cursa



105.945 km

Distanța totală



823

Copaci virtuali\*

# STEPathON Ediția a 2-a - Iunie 2023

## Softelligence



35  
Activi



41  
Participanți



132  
Mărimea

## Kautex



12  
Activi



13  
Participanți



96  
Mărimea

## Prysmian



20  
Activi



23  
Participanți



284  
mMărimea

## Magna



30  
Activi



35  
Participanți



362  
Mărimea



112  
Total de participanți



97  
Au terminat Cursa



22.533 km  
Distanța totală



175  
Copaci virtuali\*

# De ce noi?



## Experiență gamificată

Platforma stimulează angajamentul, iar provocările individuale și de grup încurajează utilizarea continuă.



## Focus pe rezultate

Măsurăm impactul în sănătatea și productivitatea angajaților.



## Flexibilitate

Experiență personalizabilă în cel mai înalt detaliu, adaptată cerințelor companiei tale.



## Ușor de implementat

Platforma e ușor de instalat și de folosit.



## Suport rapid

Garantăm un răspuns la orice întrebare și oferim asistență în maxim 24 de ore.

# Fondatorii



**Cristi Minica**

CTO

10 ani în dezvoltarea de produse și dezvoltarea de software web.

Wellness Community  
Manager la Toptal.



**Radu Carlig**

CEO

10 ani în dezvoltarea de produse și dezvoltarea de software mobil.



Investește în sănătatea și bunăstarea  
angajaților tăi

Contact

[wellnessentially.com](https://wellnessentially.com)

[cristi.minica@wellnessentially.com](mailto:cristi.minica@wellnessentially.com)

+40773796733