



מי אנחנו?

פרודוקטיביות שיא בעבודה ובבית דרך אורח חיים בריא יותר



אנו מאמינים שכל חברה, משרד או מותג, גדול או קטן ככל שיהיה, יכולים להפוך את עצמם למקום שמבין את החשיבות באווירה חיובית ומאפשרת בסביבת העבודה.

BALANCE הוקמה על מנת לממש חזון של חיבור בין אנשים כדי לאמץ חיים בריאים וחיוביים כקהילה אחת דרך מציאת האיזון שבין העבודה והחיים של כל אדם



קצת עלינו

אנו עובדים עם חברות וסטארטאפים רבים. בנוסף, קיים מועדון פרטי באליקציה שפעיל בהצלחה רבה בקרב למעלה מ-2,500 מנויים פעילים בישראל.

החזון:

אנחנו מאמינים שחיבור העובד לגרסה הטובה ביותר של עצמו וחיבור אותנטי בין העובדים כקהילה דרך ערכים של פרודוקטיביות ומוטיבציה מקדמת את המטרות והחזון של החברה תוך הפעילויות שאנחנו יוצרים בתחום הוולנט

מדובר בהצלחה בכל תחומי החיים:

יותר כסף

יותר ביטחון

יותר בריאות

יותר פרודוקטיביות

יותר אנרגיה

יותר מוטיבציה





הזירה הדיגיטלית

תכירו את האפליקציית שלנו MeApp:

כל עובד ירשם כמנוי למועדון באפליקציה הכוללת את הדברים הבאים:

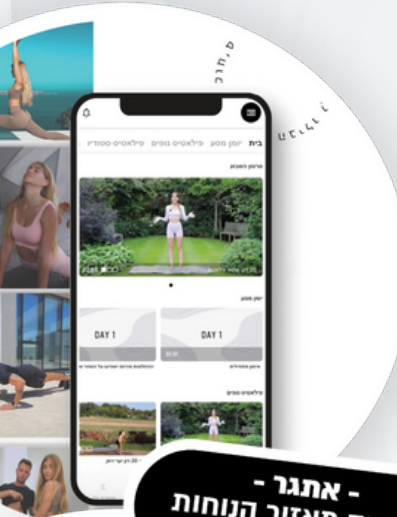
סביבה מקדמת לכל עובדי החברה: ✓

העובדים מקבלים תזכורת אישית להשתתפות באימונים ויש להם את היכולת לשריין לעצמם את האימון ביומן האפליקציה.

יתקיים מפגש אונליין בו מועברת הרצאה חודשית בנושאים מקדמים, מעניינים ומעשירים עם מיטב המומחים.

התראת מוטיבציה ופוקוס- טיפ שבועי פרקטי ישר לנייד!

ניוזלטר שמותאם לחברה אישית שנמצא בתוך האפליקציה לקבלת כל העדכונים ואירועי הבריאות בחברה מטעמנו.



אתגר - יציאה מאזור הנוחות 307 יום



ME.01

10 לאתגר



ME.02

מגוון של מדיטציות שונות לגוף ולנפש



מדיטציה לחשיבה חיובית והכרת תודה

מדיטציה להרגשה טובה יותר ורוגע

בריאות ✓

הדרכה לתזונה, חישוב קלוריות, אכילה רגשית ובניית תוכנית תזונה לכל עובד בעזרת הדרכה מפורטת ואישית.

אימונים מכל הסוגים: פילאטיס, אירובי, כוח, חדר כושר ועוד!

גוף נפש: מדיטציות, מיינדפולנס



התפתחות אישית והשגת מטרות ✓

אתגר ותוכניות לפי מטרה: יציאה מאזור הנוחות 307 יום, מסרים ומשימות פרקטיות, תוכנית חיטוב וירידה במשקל.

קטגוריה שלמה לשגרת בוקר מנצחת עם מדריך מפורט של ייעול הבוקר והפרודוקטיביות במהלך היום.

יומן מסע לחיבור הגוף ונפש 14 ימים שיכניסו את העובד למיינדסט חיובי

קורס לניהול זמן



הזירה הפרונטלית

אימונים שיכולים לשפר את הפרודיקטיביות ולקרר בין הצוותים = שיפור משמעותי של ההתנהלות בספרינטים ורצון חברה משותף גדול יותר.

1

מקבלים אימוני קבוצה בשבוע עד המשרד (תלוי במספר העובדים והצורך בחברה) נשלח סקר לעובדי החברה בתחילת התהליך על מנת לבצע התאמה של סוג האימון לפי הביקוש.

אימונים לדוגמא:

- פילאטיס
- יוגה
- הדרכת מיינדפולנס
- אימוני כוח
- אימוני אירובי

2

מפגשים חד חודשיים של פעילויות שמקדמות בריאות במשרד. כל מפגש הוא חוויה, אנשי צוות/ מאמנים/ מרצים שמגיעים מטעמנו ומעבירים לעובדים כלים, ידע, זריקת מוטיבציה לעובדי החברה, מדברים על הישגים, בריאות וקידום בחברה.

לדוגמא, פעילויות וסדנאות שאנחנו מעבירים כיום במשרדים וחברות שונות:

- תזונאית שמעבירה הרצאה על תזונה נכונה
- פיזיותרפיסט שידבר על אורח חיים יושבני ועמוס
- ואיך לשפר את ההרגשה שלנו
- שעה של יוגה
- פילאטיס
- פעילויות בוקר שנותנות אנרגיה להתחלת היום
- עמדת שייקים בריאים לכל המשרד

ואנחנו דואגים להכל!

כל מה שאתם צריכים לעשות זה רק להגיע.



בנוס נוסף!

יועץ כושר ותזונה מטעמינו ילווה את כל עובדי החברה בתהליך שלהם דרך מענה אישי בוואטסאפ וליווי קבוצתי של כל עובדי החברה בפעילויות הוולנס.



בניית תכנית מותאמת לצרכי החברה

כמובן שאחרי הפגישה הראשונה והבנה עמוקה יותר של צורכי החברה מכל האפשרויות אנחנו מתאימים את החבילה הנוחה והמתאימה ביותר עבורכם



צילומים מהשטח



שיטת balance

בניית תוכנית מותאמת לצרכי החברה



יחס אישי לכל עובד



חיזוק יכולת קוגניטיבית



עידוד עבודת צוות



גיבוש העובדים



הלקוחות שלנו:

אנו מציעים רעיונות ופתרונות למגוון לקוחות בכל הארץ, החל מאנשים פרטיים, מחברות בנות 30 עובדים, עד לחברות בנות אלפי עובדים.

הצוות:

הצוות שלנו מורכב מאנשי מקצוע מתחומים שונים של בריאות ואורח חיים בריא וכולל מאות מומחים בפריסה ארצית.

מקימי החברה

אנחנו מאמינים שבאמצעות בניית תפיסת עולם חדשנית, אותנטיות ומציאותית שמותאמת לכל אדם ומלמדת כל אחד מה באמת נכון וטוב לגוף שלנו, איך מגיעים לתוצאות ואפילו להנות מהדרך נגרום לכל אחד ואחת להבין שהם יכולים לעשות את השינוי הזה בחיים ולהתקדם לעבר הגרסה הכי טובה של עצמם.

מריה סקל
ועדן מיטרן



בעזרת השילוב

אישי וקהילתי, פרונטלי ודיגיטלי נאפשר לכל עובד להנות מהעולם שמתאים לו לחיות את הגרסה הטובה ביותר של עצמו ובנוסף ניצור התמדה אצל כל עובדי החברה ככה נהפוך את המשרד/ חברה/ מותג שלכם לבריא, אנרגטי ופרודוקטיבי יותר!

אנחנו פה לתת לעובדים שלכם את הכלים והמוטיבציה להפוך לגרסה הטובה ביותר של עצמם.



BALANCE

BALANCE

פרטים ליצירת קשר

מייל: me.balancegroup@gmail.com

טלפון עדן מיטרן: 054611507

לקביעת שיחת הכרות לחצו כאן

