

#runbo (bežecký klub digitálnej agentúry buckle up)

Viac pohybu pri práci na diaľku ako forma psychohygieny a dobitia si energie.

Popis problému

- ▶ Programovanie ako sedavé zamestnanie
- ▶ Práca na diaľku a obzvlášť počas pandémie umocnila charakter práce bez pohybu a s obmedzeným kontaktom s tímom
- ▶ Vyhnúť sa vyhoreniu, mentálnej únave, ale aj fyzickým zdravotným problémom
- ▶ Kvalitná príprava na bežecké udalosti, ktorých sa agentúra pravidelne zúčastňuje

Vyhnúť sa vyhoreniu.

Cieľ projektu

- ▶ Motivácia, povzbudenie sa a vzájomná inšpirácia k pravidelnému behu a pohybu
- ▶ Neustála podpora tímového ducha agentúry v čase, keď sme od seba vzdialení
- ▶ Zvýšiť efektivitu a chuť do práce
- ▶ Zlepšiť fyzické a duševné zdravie ľudí v tíme

Začiatok implementácie

Január 2021

Výsledok

- ▶ Aspoň raz si bolo zabehať 77 % tímu od začatia #runbo, 38 % behá pravidelne, postupné individuálne zlepšovanie výsledkov v rýchlosti alebo vzdialenosti
- ▶ Rozšírenie #runbo o krokovanie a bicyklovanie na základe feedbacku
- ▶ Aj tí, ktorí sa nezapojili do behu, radi sledujú novinky a dianie v Slack kanáli #runbo a komunikujú s tímom
- ▶ Vytváranie si prestávok počas pracovného dňa za účelom pohybu a behania

Výhody

- ▶ Perfektná podpora systému práce na diaľku v agentúre s pohyblivým pracovným časom
- ▶ Komplexné poňatie #runbo bežeckého klubu, neustály tok nových informácií, rád o behu, nových výziev, trofejí, skúseností a zážitkov
- ▶ Inšpirácia vlastnými výkonmi
- ▶ Motivačné odmeny