



Winning Heart Rate

CORPORATE WELLBEING AGENCY

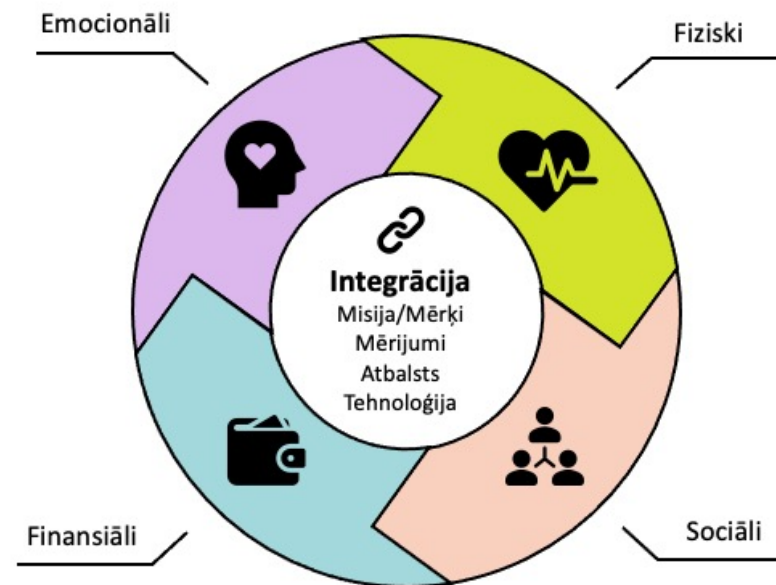
1. KAS IR WINNING-HEART-RATE?

WINNING-HEART-RATE ir profesionāls konsultāciju partneris, kas palīdz uzņēmumiem uzlabot fizisko, mentālo, sociālo un finansiālo labbūtību, savādāk sauktu arī par korporatīvo labbūtību.

Mūsu pieeja ietver integrālus konsultāciju pakalpojumus (veselība & fitness; personīgā izaugsme; biznesa sistēmas) un īpaši izveidotu tiešsaistes apmācību platformu, kura ir veidota ar mērķi palielināt cilvēku veikspējas rādītājus dzīvē, biznesā, sportā.

KORPORATĪVĀS LABBŪTĪBAS APMĀCĪBU TĒMAS:

- VESELĪBA & FITNESS
- UZTURS
- PERSONĪGĀ IZAUGSME
- APZINĀTĪBA UN MOTIVĀCIJA
- LĪDERĪBA
- PROCESU VADĪBA
- BIZNESA SISTĒMAS, KOMUNIKĀCIJA, KOMANDA
- BIZNESA VEIKTSPĒJA UN PĀRDOŠANA

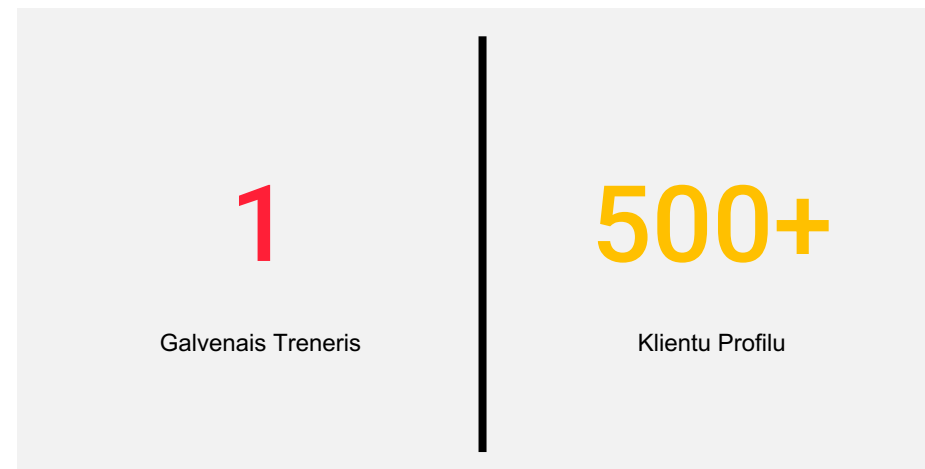


2. PAR AUTORU



Mikus Tīss, CEO un WINNING-HEART-RATE veidotājs ir fiziskās un mentālās performances treneris Eiropas un Grand Slam čempioniem tenisā, kā arī izaugsmes treneris vadītājiem un komandām internacionālos uzņēmumos. Autors piedāvā savas zināšanas un pieredzi apkopotas autormetodē, kombinējot dažādas apmācību pieejas – veselība & fitness, personīgā izaugsme, apzinātība, EQ, NLP, Erickson, līderība, komandas saliedētība, biznesa sistēmas.

WINNING-HEART-RATE strādā ar vadītājiem un komandām tieši tā pat, kā ar profesionāliem sportistiem, jo biznesā ir ļoti līdzīgi panākumu kritēriji kā sportā.



2016

Uzsākta online platformas attīstība un start-up veidošana.

20+

Vairāk kā divdesmit veiksmīgi realizētas uzņēmumu apmācības.

10+

Vairāk kā desmit gadu pieredze augstāko sasniegumu sportā un biznesā.

10+

Vairāk kā 10 partneri, treneri.

3. KURĀ NO LĪMENIEM SLĒPJAS TAVA UZŅĒMUMA PROBLĒMA/ATTĪSTĪBAS IESPĒJA?



4. KĀ WHR VAR PALĪDZĒT TEV UN TAVAM UZŅĒMUMAM?

Mēs uzlabojam veikspēju jau strādājošiem uzņēmumiem un piedāvājam 2 apmācību programmas semināru formātā (1-2 dienas garumā) kopā ar konsultāciju pakalpojumiem, kas var būt personiski pielāgojami priekš katra uzņēmuma vajadzībām:

- **“FIT FOR BUSINESS & LIFE – TM” KOMANDAS APMĀCĪBAS**

Pēc izvēles: 1 vai 2 secīgi apmācību bloki

BLOKS1: 2-dienu seminārs (ar nakšņošanu), 8 apmācību moduļi

BLOKS2: 1-dienas seminārs, 4 apmācību moduļi (pēc BLOKS1)

Papildus iespējas: konsultācijas (klātienē vai tiešsaistē)

- **“FIT FOR BUSINESS & LIFE – 1:1” INDIVIDUĀLĀS/VADĪTĀJU APMĀCĪBAS**

1 apmācību bloks

1 dienas seminārs. 6 apmācību moduļi

Papildus iespējas: konsultācijas & re-check modulis (klātienē)

VAIRĀK INFORMĀCIJA PAR PROGRAMMĀM UN CENĀM:

[👉 KOMANDU APMĀCĪBAS](#)

[👉 1:1 APMĀCĪBAS](#)

5. ESI ATBILDĪGS UN SASNIEDZ PANĀKUMUS KOPĀ

Korporatīvā labbūtība visbiežāk ir viena no neatpazītākajām un nesakārtotajām sfērām uzņēmumu vadības procesos, kā arī tā ir vieta kur slēpjas uzņēmumu patiesais potenciāls, jo tā sevī ietver pārmaiņas un vēlmi rīkoties gan uzņēmuma vadības, gan darbinieku līmenī.

Nepieciešamie soļi uz panākumiem kopā ar WHR:

01 HEALTH & FITNESS APMĀCĪBAS

Preventīva fiziskā labbūtība un tās nozīmība ikdienā



02 PERSONĪGĀ IZAUGSME & EMOCIONĀLAIS FITNESS

Preventīva mentālā labbūtība un tās nozīmība ikdienā



03 KOMANDAS & BIZNESA SISTĒMU APMĀCĪBAS

Preventīva sociālā un finansiālā labbūtība un tās nozīmība ikdienā



6. IEGUVUMI NO WHR APMĀCĪBĀM:



03

KOMANDA & BIZNESA SISTĒMAS

1. Atslēgas problēmu identificēšana un to stratēģiska risināšana
2. Komandas veidošana un iekšējā komunikācija
3. Savstarpējo attiecību uzlabošana, uzticība, disciplīna, komandas saiknes veidošana
4. Uzņēmuma identitātes, kultūras, vērtību, mērķu veidošana
5. Komandas veikspējas uzlabošana un veselīgu ieradumu izveide
6. Biznesa un komunikāciju sistēmu attīstība
7. Biznesa rezultātu uzlabošana un veiksmes stratēģijas definēšana
8. Uzlabota morāle un principi
9. Mērķu sasniegšana un ilgtermiņa progress
10. Socializēšanās, progresa analīze, atpūta



02

PEROSONĪGĀ IZAUGSME & EMOCIONĀLAIS FITNESS

1. Izaugsmes domāšana attīstība
2. EQ attīstība
3. Savas personības iezīmju iepazīšana, atpazīšana
4. Sevis apzināšanās, līderības izkopšana, vadība
5. Attiecību vadība un dinamika
6. Mērķtiecība, uzticība, disciplīna
7. Palīdzība cīņā ar izdegšanu, depresiju, nemieru
8. Uzlabota sociālā apzinātība un empātija
9. Uzlabots mentālais stāvoklis un jēgas atrašana
10. Sava potenciāla apzināšanās un realizācija

01

VESELĪBA & FITNESS

1. Uzlabota kopējā veikspēja un vairāk enerģijas
2. Uzlabots fokuss un produktivitāte
3. Uzlabots garastāvoklis un mentālās darba spējas
4. Uzlabot miegs, atjaunošanās, vielmaiņa
5. Uzlabota ēstgriba un uzņemtais ūdens daudzums
6. Uzlabota gremošanas sistēmas un ādas veselība
7. Stresa vadības un svara kontroles rīku apguve
8. Uzlabota spēja palielināt, saglabāt muskuļu masu
9. Uzlabota kaulu stiprība un ķermeņa funkcionalitāte
10. Uzlabota kardiovaskulārā veselība un izturība

7. KĀPĒC KORPORATĪVĀ LABBŪTĪBA IR SVARĪGA?

Ja cilvēki būtu izglītotāki, apzinātāki, pārstātu smēķēt, ēstu veselīgāk un vingrotu, **75%** no visām slimībām un neapzinātām problēmām varētu IEROBEŽOT

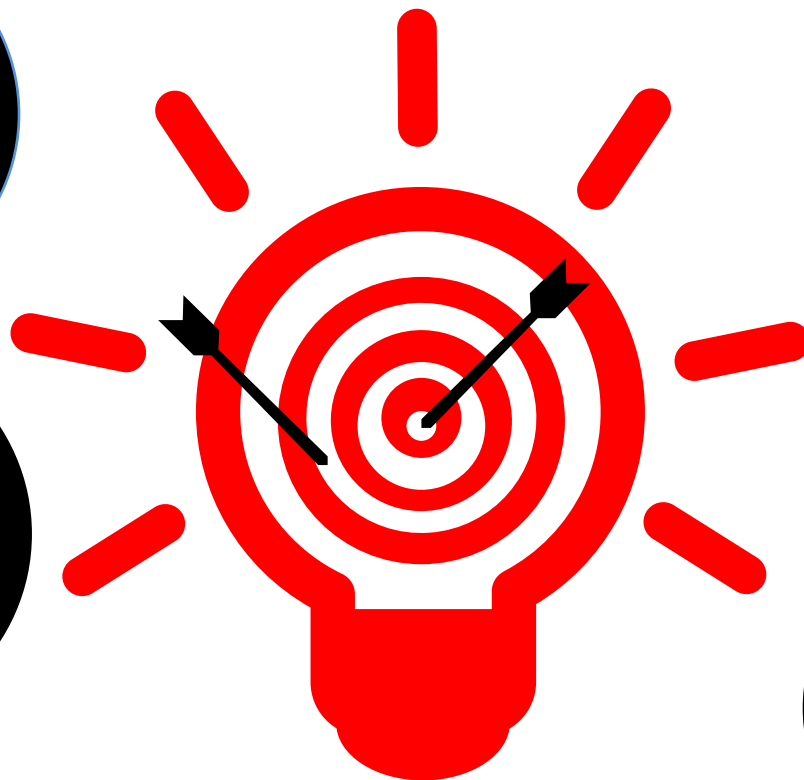
Pirms:

85%
no depresijas
un nemiera

80%
no sirds
slimībām un
diabēta

70%
no stratēģijas
trūkuma un
zemas EQ

75%
neizkopta
korporatīvā
kultūra



Par laimi, MUMS ir
RISINĀJUMS!

Pēc:

90% uzlabota
personīgā un
biznesa
veiktspēja

85% uzlabota
motivācija un
izturība pret
stresu

85%
uz darbinieku
labbūtību vērsta
korporatīvā
kultūra

88%
uzlabots fitnesa
līmenis

8. KAS IR EFEKTĪVA KORPORATĪVĀS LABBŪTĪBAS PROGRAMMA, UN KĀ IZVEIDOT EFEKTĪVU STRATĒGIJU?



Apmācības



Testi &
Mērījumi



Aktivitātes



Tehnoloģija



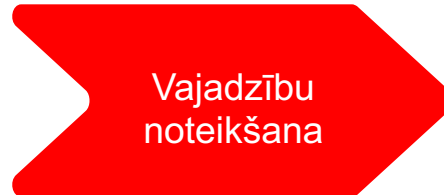
Atbalsts



Motivācija &
leguvumi



Mērķu definēšana



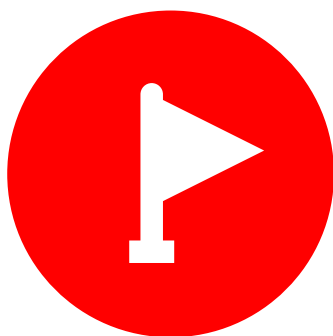
Vajadzību
noteikšana



Apmācību stratēģija
un plāns

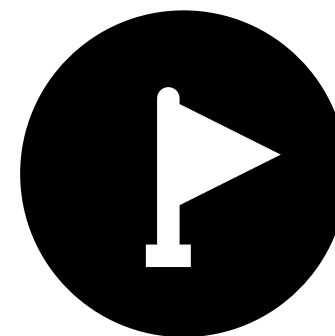
9. KĀDI UZŅĒMUMI VAR PIETEIKTIES UZ WHR APMĀCĪBĀM?

WHR apmācības un konsultāciju pakalpojumi ir veidoti priekš maziem un vidēja lieluma uzņēmumiem vai departamentiem (1-15 cilvēkiem), kuri ir nopietni noskaņoti uzlabot korporatīvo labbūtību, un ir gatavi investēt gan savu enerģiju, gan resursus, lai varētu to realizēt pārskatāmā laikā.



leguvumi darba devējam:

- 1. Samazinātas ar veselību saistītās izmaksas*
- 2. Uzlabota darbinieku produktivitāte un biznesa veikspēja*
- 3. Samazināts darbinieku kavēto dienu skaits un kompensāciju pieprasījumu skaits*
- 4. Samazināts traumu un slimību skaits*
- 5. Uzlabota darbinieku morāle, komandas darbs*
- 6. Uzlabota rekrūtēšanas un saglabāto darba vietu attiecība*
- 7. Skaidri uzņēmuma mērķi, sistēma, uzlabota uzticamība, veselīga uzņēmuma kultūra*



leguvumi darba ņēmējam:

- 1. Uzlabota kopējā labbūtība, personīgā pārlicība, pašvērtējums*
- 2. Uzlabotas spējas tikt galā ar stresu, un faktoriem kas ietekmē veselību*
- 3. Drošāka un atbalstošāka darba vide*
- 4. Uzlabota kopējā veselība un samazināti akūti veselības problēmu riski*
- 5. Samazinātas izmaksas par veselības pakalpojumiem*
- 6. Apgūtas jaunas personīgās izaugsmes un profesionālās iemaņas*
- 7. Uzlabota motivācija, apmierinātība pret darbu un dzīvi kopumā*

10. KĀDĒĻ VAIRUMS APMĀCĪBAS NESTRĀDĀ?

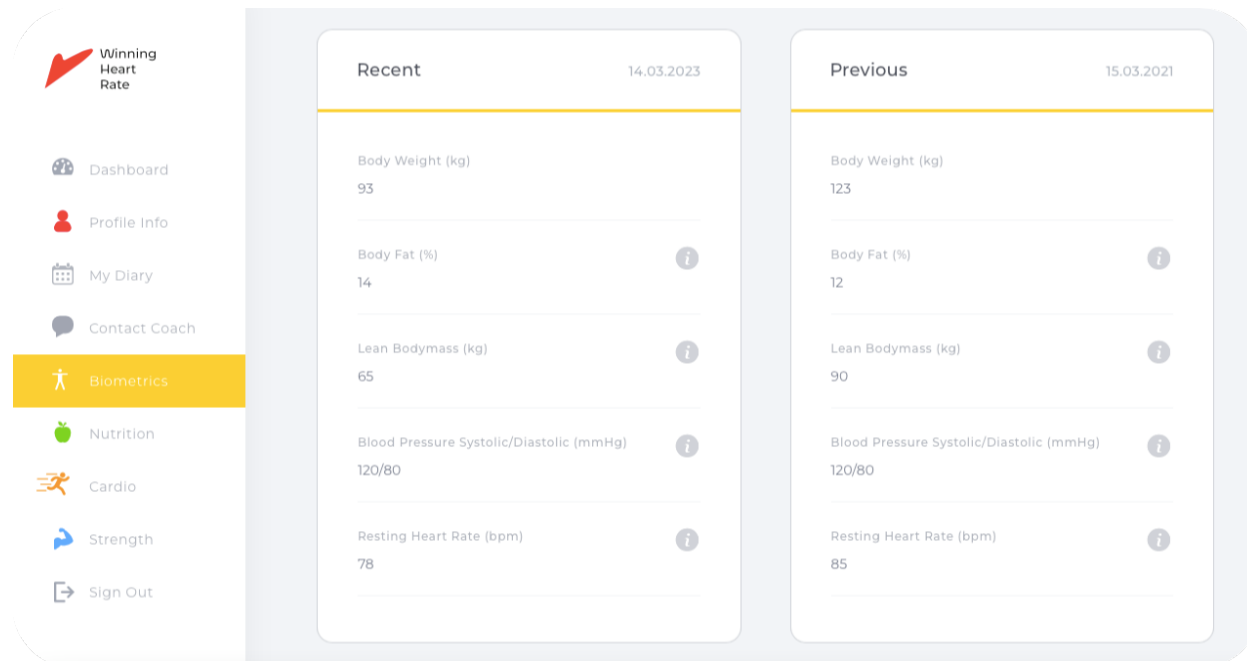
Darbiniekus interesē kas vairāk, kā tikai uz finansiāliem mērķiem vērstas darba devēja apmaksātas apmācību programmas vai veselības pārbaudes. Tā vietā, darbinieki vēlas, lai izvēlētās programmas būtu vērstas uz viņu individuālo vēlmju un individuālo spēju attīstību, kas savukārt tiem palīdzētu daudz dziļākā un jēgpilnākā līmenī saslēgties ar saviem darba uzdevumiem un kolēģiem.

WHR APMĀCĪBU VADĪBA:

- *Korporatīvās labbūtības semināri un WHR tiešsaistes platformas lietošana.*
- *Uz veselību, veikspēju, un vērtības paaugstināšanu balstītas aktivitātes, apmācības.*
- *Fokuss uz personiskās līderības attīstību, darbinieku labbūtību, un to iesaisti uzņēmuma procesos.*
- *Fokuss uz komandas un uzņēmuma ilgtermiņa mērķiem, noteikumiem, rādītājiem, kultūru.*
- *Grupu apmācību semināri, un individuāls atbalsts ikdienā (ja nepieciešams)*
- *1:1 apmācību semināri, un individuāls atbalsts ikdienā (ja nepieciešams)*
- *Apmācību mērķi: veselība, pozitīvs pašvērtējums, pārliecība, pozitīvas emocijas, iesaiste, sadarbība, jēga, sasniegumi.*

11. KĀ STRĀDĀ WHR TIEŠSAITES PLATFORMA?

- Apmācības un testi
- Datu ievade
- Treniņu plānu izveide
- Datu analīze, plānu pielāgošana
- Biometrija
- Svāra pieauguma, samazināšanās pārskats
- Vidējais nodarbību skaits nedēļā, mēnesī
- Aktivitāšu apjoms
- Ķermeņa tipa noteikšana un uztura plāns
- Mindset un personības tests
- Kardio tests un kardio līmeņu sistēma
- Spēka tests un spēka līmeņa sistēma
- Vidējais diennakts kaloriju daudzums
- Vidējais stresa līmenis
- Apmierinātība darba vietā
- Sadarbība un saikne darba vietā
- Saglabāto darbinieku skaits
- Kavēto dienu skaits
- Veselības apdrošināšanas izmaksas
- Virtuāla platforma (PC, planšetes, viedtelefoni)
- Tiešsaistes un klātienē atbalsts



INTENSITY % (V)	DURATION (MIN)	PACE	1000M (MIN:SEC)	SPEED(KM/H)	HEART RATE
50 - 60	20 - 30	Recovery	7:42 - 9:14	6.5 - 7.8	114 - 124
60 - 67	30 - 70	Base	6:54 - 7:42	7.8 - 8.7	124 - 133
67 - 70	60 - 70	Fat Burner 1	6:36 - 6:54	8.7 - 9.1	133 - 139
70 - 80	50 - 60	Fat Burner 2	5:46 - 6:36	9.1 - 10.4	139 - 152
80 - 90	40 - 50	Dynamic	5:08 - 5:46	10.4 - 11.7	152 - 162
90 - 97	30 - 40	Power	4:46 - 5:08	11.7 - 12.6	162 - 171
97 - 100	35 - 45	HIIT	4:37 - 4:46	12.6 - 13	171 - 177

12. MŪSU PANĀKUMI: SPORTISTI UN UZŅĒMUMI



ERNESTS GULBIS

Former TOP10 ATP



DOMINIC THIEM

Former TOP3 ATP



FRISTADS

Piatti
TENNIS CENTER

NJ media



trodo

MJL Development

ACB 30 GADI



MĒS PAAUGSTINĀM VEIKTSPĒJU KOPĀ!

MŪSU MISIJA

Spēcināt cilvēkus, palīdzēt veidot kontekstu, un piedāvāt labbūtības rīcības plānu dzīvei, biznesam, veselībai.

MŪSU VĒRTĪBAS

Veselība • Jēga • Ģimene • Līderība • Izaugsme • Sadarbība • Integritāte • Uzticība • Dzīves veids

MŪSU VĪZIJA

Izveidot uz veselību un sadarbību vērstu kultūru, kurā mēs palīdzam viens otram attīstīties.

PIESAKIES BEZMAKSAS 30MIN STRATĒGISKAI SARUNA:

 **SPIED ŠEIT**