



КАК СОЗДАТЬ КОМАНДУ, КОТОРАЯ НЕ ВЫГОРАЕТ

Годовой план well-being активностей, который снимет нагрузку с HR и вовлечет команду с первого месяца

КРОССЛАЙФ



КАЛЕНДАРЬ, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ ДАЖЕ БЕЗ РЕСУРСОВ

Запускайте well-being инициативы, которые действительно влияют на людей: снижают стресс, вовлекают и формируют культуру заботы.

Без выгорания у команды и лишней подготовки.

Подойдёт, если:

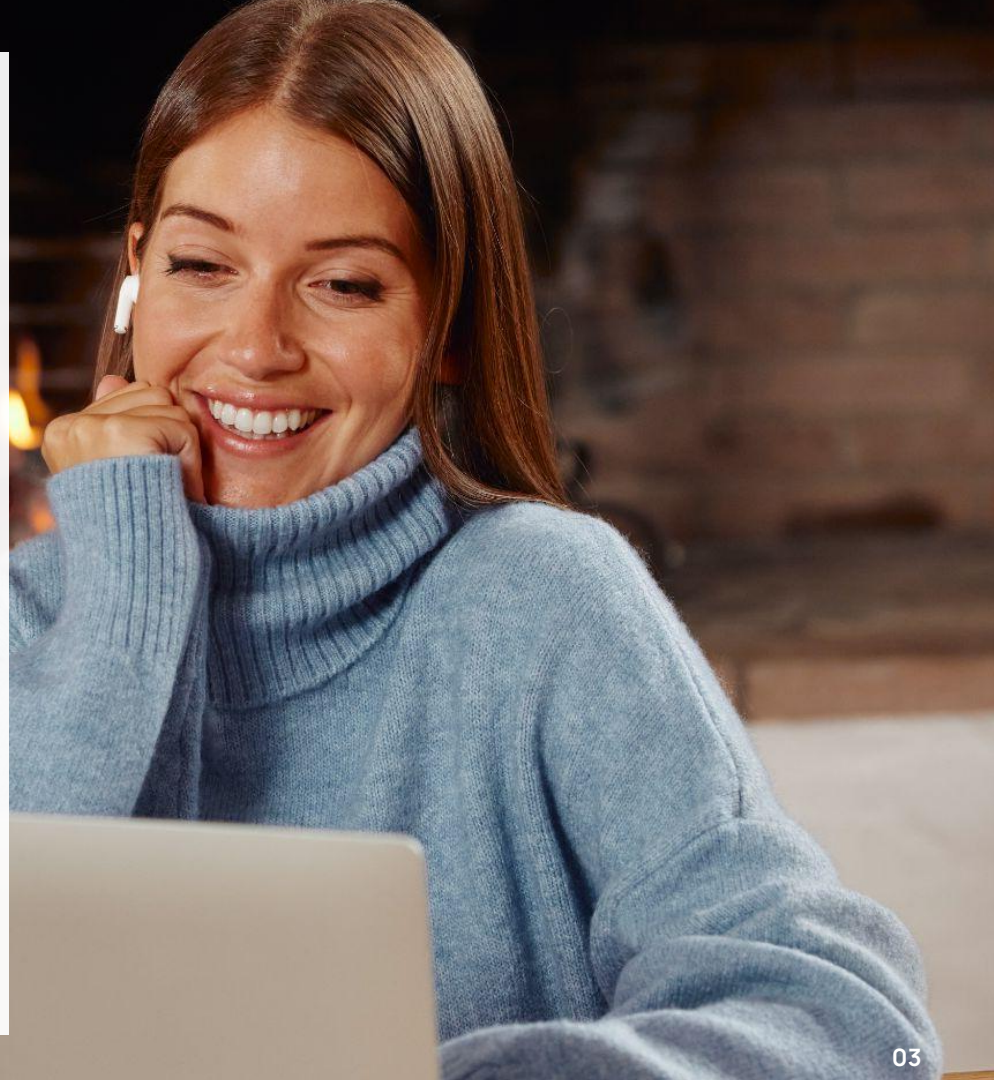
- Нужен ощутимый эффект, а не просто активности
- Не хватает времени и команды на внедрение
- Хочется вовлечения — но с заботой, а не перегрузом

С ЧЕГО НАЧАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАВИСНУТЬ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

В этом календаре — десятки идей, но вы не обязаны запускать сразу всё. Достаточно выбрать 1–2 формата, подходящих вашей команде именно сейчас.

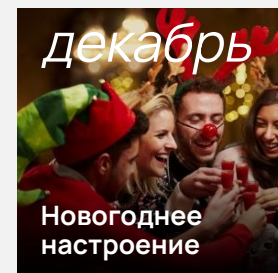
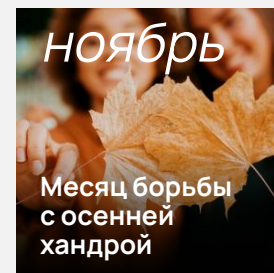
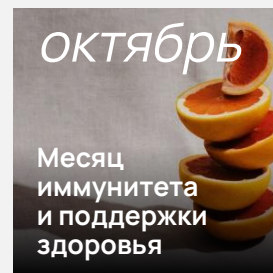
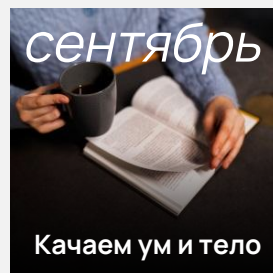
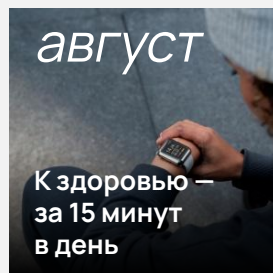
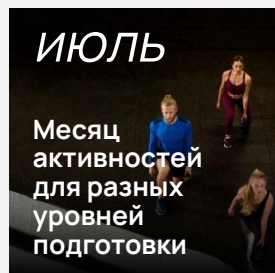
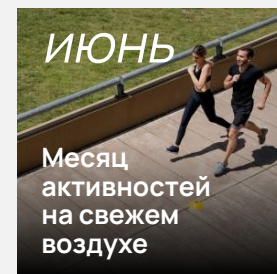
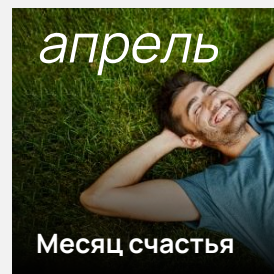
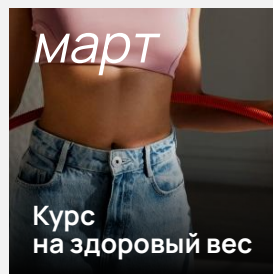
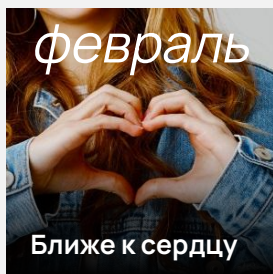
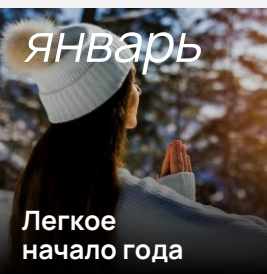
Как использовать:

- 1 Откройте нужный месяц
(не обязательно начинать с января)
- 2 Выберите активности, которые
актуальны для вашей команды
- 3 Запускайте — сами или с поддержкой
Кросслайф



12 МЕСЯЦЕВ, 12 ТЕМ, СОТНИ ВАРИАНТОВ

Вот как может выглядеть ваша программа заботы, если разложить ее на год вперед. Мы уже продумали фокус каждого месяца и подобрали идеи, которые легко адаптировать под любые задачи и формат команды.





Новый год в балансе

Активность, которая поможет не провести все новогодние праздники за просмотром сериалов. Главная цель участников — выполнить минимум 5 тренировок за этот период. Участники делятся отчетами в общем чате — так формируется первая волна активности.

Январский ритм

Совместный недельный челлендж по восстановлению рабочего графика: фиксируем время начала и конца рабочего дня, устраиваем осознанные перерывы, делимся советами по фокусировке.

Мягкий старт

Команда вместе ставит реалистичные цели на январь, делится приоритетами и договаривается о темпе. Это снижает тревожность и помогает мягко войти в рабочий поток.

Январь / Как не утонуть в рабочих чатах после праздников?

Мягкий перезапуск. Январь — сложный месяц: у всех разный темп, кто-то еще не отошел от выходных, а кто-то уже в тревожном рабочем потоке. Главная задача — дать опору, не перегрузить и вернуть команде ритм.

С КРОССЛАЙФ:

Челлендж «Иду к цели» — это 7-дневный маршрут с короткими заданиями, которые помогают сформулировать реальные цели и не срываться в хаос. Подходит и для тех, кто уже «в деле», и для тех, кто только раскачивается после каникул.

Февраль / Тепло внутри команды: эмпатия, поддержка, связь

Февраль — самый короткий и часто самый «серый» месяц. После январской раскочки важно не потерять темп и поддержать командную атмосферу. Хорошее время, чтобы напомнить людям: мы не просто коллеги, мы рядом.

Неделя добрых дел

Каждый день сотрудники выполняют небольшое доброе задание: поддержать коллегу, сделать комплимент, помочь новичку, поделиться книгой или плейлистом, поучаствовать в экологической акции. Можно оформить в виде календаря или командного челленджа.

Теплые письма

Обмен анонимными или подписными посланиями внутри команды: короткие записки с благодарностью, поддержкой или просто добрыми словами.

Эко-флешмоб

Экологические привычки как акт доброты к планете: минимизация пластика, использование шоперов, раздельный сбор. Делимся фото и идеями в командном чате.

С КРОССЛАЙФ:

Челлендж «Фитнес для мозга» — серия лёгких когнитивных заданий на 10–15 минут в день. Развивает внимание, креативность, дает заряд бодрости и переключения. Хорошо воспринимается сотрудниками в середине зимы.



Челлендж «Весна начинается с шага»

Ежедневная активность с шагомером: цель — пройти больше, чем вчера, но без давления. Идея — радость от движения, а не цифры.

Обед без гаджетов

Инициатива на неделю: поощряем осознанные приемы пищи без экрана, с фокусом на вкус, ощущения и отдых. Можно совместить с советами по mindful eating.

Разноцветная тарелка

Флешмоб, в котором сотрудники делятся фото ярких, сбалансированных приемов пищи с овощами, злаками, белком. Цель — показать, что здоровая еда может быть вкусной, простой и визуально привлекательной.

Март / Курс на здоровье: легкий старт без перегрузки

Весна начинается — и это время обновления. В марте особенно важно не «бросить» здоровье на абстрактные цели, а сделать первый шаг, который действительно подойдет большинству: без марафонов, но с заботой.

СКРОССЛАЙФ:

Программа «Здоровое питание на работе» — не про диеты и запреты, а про реальные шаги к сбалансированному питанию в рабочем ритме. Подходит даже тем, кто раньше никогда не следил за рационом.

Апрель / Месяц счастья — и практик, которые к нему ведут

Апрель — время, когда можно добавить в календарь не только пользу, но и радость. Мы говорим не о «праздниках», а о науке счастья: осознанности, благодарности, контакте с собой и другими.

Мой момент счастья

Сотрудники делятся фото или коротким описанием того, что делает их счастливыми: прогулка, любимая книга, музыка, кофе с другом. Отличный способ вдохновить коллег и узнать друг друга ближе.

Банк радости

В офисе или онлайн создаётся «копилка», куда сотрудники могут добавлять позитивные события недели, приятные сюрпризы или добрые слова. В конце месяца — общая подборка того, что сделало этот апрель по-настоящему счастливым.

5 минут тишины

Короткие медитации или дыхательные паузы в середине дня, которые помогают перезагрузиться и переключиться.

С КРОССЛАЙФ:

Челлендж «Домашние питомцы: Любовь и Забота» — 7 дней тёплого взаимодействия через фото любимцев, истории, юмор и нежность. Работает как антистресс и объединяющий фактор. Особенно актуально в апреле — в преддверии Дня заботы о животных.



Май / Готовим команду к лету — с заботой о теле и семье

Цель месяца: Май — это переход в лето, и у многих начинается внутренняя гонка «привести себя в форму». Важно сместить фокус: не на идеальное тело, а на движение, ресурс и близость. Это подходящее время, чтобы вовлечь в активности не только сотрудников, но и их семьи.

Выходные с семьей

Челлендж, который поможет отлично отдохнуть! Сотрудники будут готовиться к поездке, строить планы, делиться друг с другом идеями организации досуга, а после расскажут, какой получилась поездка.

Майский пикник

Инициатива по организации тёплой встречи на природе: с движением, полезной едой и неформальным общением. Для удаленных команд — фото-челлендж.

Движение — это энергия

Легкие растяжки, зарядка, йога или танцевальные разминки в начале дня, онлайн или офлайн. Формат — 10 минут, не требует специальной подготовки.

С КРОССЛАЙФ:

Челлендж «Готовимся к лету за 14 дней» — формат с короткими заданиями, которые помогают наладить питание, вернуть активность и подготовиться к лету без перегруза. Подходит для офисов, удаленки и совместного участия с семьей.

Июнь / **Активности на свежем воздухе — для тела, настроения и команды**

Июнь — идеальное время, чтобы вытащить людей из переговоров и мессенджеров. Прогулки, легкие тренировки и командные флешмобы на воздухе помогают снизить стресс, улучшить тонус и укрепить связи.

Челлендж «Лето в движении»

Цель: каждый день выходить на прогулку или проводить хотя бы 20 минут на свежем воздухе. Участники делятся фото или короткими историями, как и где провели время.

Корпоративный пикник

Организация выезда на природу: с подвижными играми, активностями, лёгким перекусом и общением. Можно адаптировать под формат выходного дня.

Флешмоб «Мой зеленый маршрут»

Делимся любимыми маршрутами для прогулок, пробежек или отдыха в городе. Итогом может стать общая карта от команды.



С КРОССЛАЙФ:

Можно **поставить командную цель**, которая объединяет сотрудников в достижении спортивных результатов. Это может быть бег, плавание, велосипед — платформа сама считает прогресс, а участники делятся успехами. Всё наглядно, просто и вовлекающе.



Июль / Месяц активности для всех — независимо от уровня

Июль — лучшее время, чтобы показать: быть активным можно на своих условиях. Независимо от физической формы или опыта, каждый может выбрать формат, который подходит именно ему. Это снижает тревожность и объединяет сотрудников.

Флешмоб «Моя активность — мои правила»

Сотрудники делятся тем, как поддерживают форму в комфортном формате: кто-то ходит с собакой, кто-то танцует дома, кто-то играет в футбол — всё засчитывается!

Семейный день активности

Можно провести выходной в движении всей семьёй: велопрогулка, бадминтон, пикник с активными играми. Участники делятся фото или короткими историями.

Инициатива «Поддержите новичка»

Сотрудники с опытом помогают коллегам, только начинающим свой путь в новом для них виде спорта: делятся советами, приглашают на совместные тренировки, создают дружественную атмосферу.

С КРОССЛАЙФ:

Степ-челлендж «Красота России» превращает шаги в путешествие по уникальным уголкам страны. Участники «посещают» города и регионы, узнавая о культуре и природе, а приложение отслеживает прогресс и открывает новые места. Не просто шаги — а маршрут с сюжетом, который объединяет команду.

Август / К здоровью - за 15 минут в день

Август — хорошее время, чтобы мягко включиться в рабочий ритм. Вместо резкого старта — короткие действия, которые помогают восстановить энергию, вернуть фокус и настроиться на осень.

Цифровой детокс на 15 минут

Выделяем время без телефона, ноутбука и мессенджеров: идём на улицу, пьем чай без экрана, даем глазам и мозгу отдохнуть.

Вечер без спешки

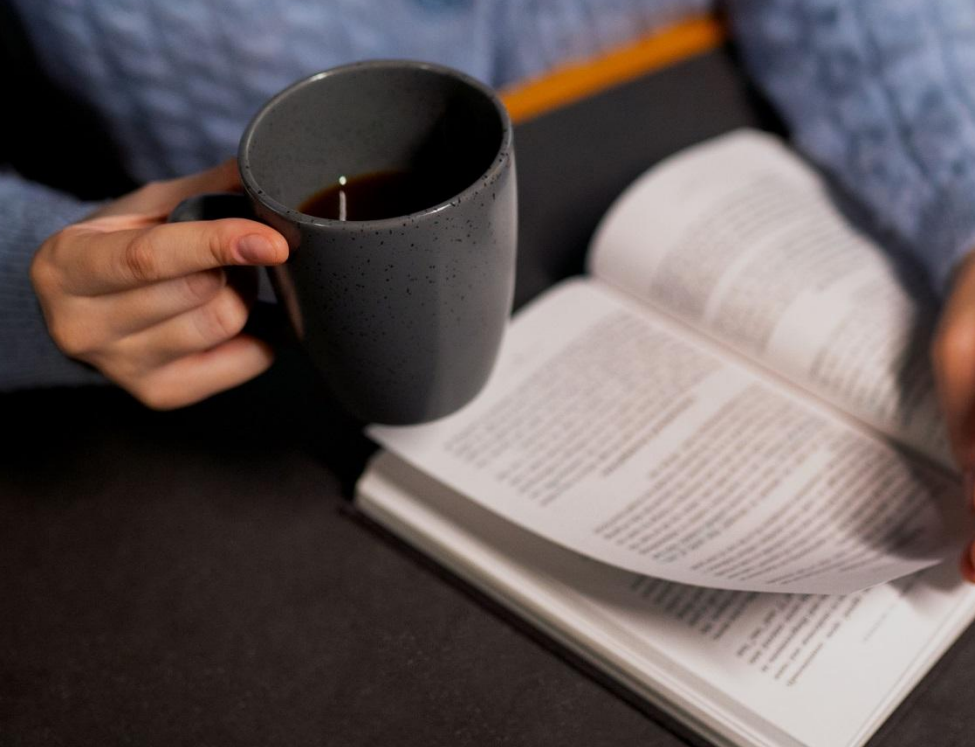
Предлагается выделить 15 минут вечером на расслабляющее занятие: растяжка, горячая ванна, теплый чай, аудиомедитация или музыка. Это помогает плавно снизить темп и улучшить сон.

Мои 15 минут здоровья

Участники делятся, что выбрали для себя сегодня: прогулка с собакой, йога, медитация, дыхание, чтение и т.д. Формируется вдохновляющая коллекция идей от команды.

С КРОССЛАЙФ:

Челлендж «15 минут в день для себя» — формат, где каждый выбирает, как заботиться о себе: немного спорта, внимания к питанию, короткие ритуалы отдыха. Это способ вернуть заботу о себе в повестку — без давления и перегруза. 5-дневный маршрут для выхода из отпускного режима. Подходит для всей команды: помогает перезапуститься без перегруза.



Флешмоб «Мой интеллектуальный вклад»

Формируем «умную полку команды». Сотрудники делятся книгами, подкастами, статьями или онлайн-курсами, которые вдохновляют их учиться и развиваться.

Игра «Фитнес для ума»

Ежедневные мини-задачи: кроссворды, логические загадки, викторины или задания на внимание. Можно сделать командный рейтинг с небольшими призами по итогам.

Челлендж «Не пропусти день»

Каждый день читать хотя бы 10 минут, фиксируя прогресс в журнале. В конце месяца — встреча (онлайн/оффлайн) для обмена впечатлениями.

Сентябрь / Качаем ум и тело

Сентябрь — время для ментального фитнеса и новых полезных привычек. Мы не разделяем заботу о теле и разуме: их можно легко интегрировать вместе. Это помогает восстановиться после лета и вернуться в фокус.

СКРОССЛАЙФ:

Читательский марафон помогает встроить чтение в повседневную жизнь. Участники проходят короткие видеоуроки, читают вместе и делятся впечатлениями. Это не про обязательства, а про удовольствие от чтения и развитие в команде.

Октябрь / Месяц иммунитета и поддержки здоровья

Осенью важно вовремя поддержать иммунитет и переключить внимание на заботу о себе. Это помогает не только физически, но и ментально чувствовать себя устойчивее. Октябрь — отличное время, чтобы напомнить о профилактике, питании и ресурсных привычках.

Чек-лист «Осенний рацион»

Подборка сезонных продуктов и рецептов, поддерживающих иммунитет: тыква, клюква, имбирь, кисломолочные продукты и т.д. Включаем идеи быстрых и полезных блюд.

Сотрудники делятся фото блюд, приготовленных по рецептам или с использованием указанных продуктов.

Челлендж «Проверь себя»

Напоминаем о чекапах. Уместно дать подборку рекомендаций по базовым обследованиям: от посещения профильного специалиста до проверки уровня витамина D. Можно подключить партнёров-клиник или корпоративную медицину.

Челлендж «Пульс здоровья»

Активность, посвященная заботе о сердце: шаги, легкое кардио, дыхательные практики.



С КРОССЛАЙФ:

Челлендж «Витаминный бум» помогает перейти от теории к действию. Участники получают доступ к коротким материалам, которые объясняют, как укрепить иммунитет и настроить питание в осенний сезон. Всё проверено экспертами и адаптировано под реальный ритм жизни — без перегруза и давления.

Челлендж «7 дней уюта»

Каждый день участники выполняют одно небольшое задание на радость и тепло: зажечь свечу, приготовить любимое блюдо, послушать музыку, устроить вечер без экрана и т.д.

Флешмоб «Копилка позитива»

Сотрудники делятся, что помогает им справляться с осенним спадом: плейлист, рецепт, книга, хобби, прогулка. Формируем коллективную копилку идей.

Прогулочный челлендж

даже 15 минут на улице может существенно улучшить настроение. Предлагаем ежедневные прогулки с коллегами или в одиночестве и присылаем фото с таких прогулок в общий чат.

Ноябрь / Месяц борьбы с осенней хандрой

Ноябрь — непростой месяц: меньше света, больше усталости. Важно вовремя поддержать ментальное здоровье команды и напомнить, что даже небольшие практики могут вернуть ощущение устойчивости и тепла.

С КРОССЛАЙФ:

Челлендж «Recharge marathon» помогает перезагрузиться через короткие видео и простые практики: от сна и питания до отдыха и фокуса. Участники сами выбирают, что подходит именно им — без обязательств и перегруза. Формат помогает восстановить энергию и найти новые опоры в осенний сезон.

Декабрь / Новогоднее настроение

Завершаем год с теплом и благодарностью. Время подвести итоги, сказать друг другу «спасибо», поделиться радостью и создать атмосферу праздника — без суеты и формальностей. Это помогает команде ощутить единство и завершить год с хорошим настроением.

Добрые инициативы

Сбор подарков или вещей для благотворительных организаций, участие в акции «Стань Дедом Морозом», поддержка местных фондов. Отличный повод почувствовать силу добра в команде.

Ёлка желаний

Каждый участник пишет свое пожелание на следующий год — для себя, команды или всей компании. Собираем их в общий новогодний коллаж.

Челлендж «31 день до праздника»

Мини-задания на каждый день: подарить комплимент коллеге, украсить рабочее место, поделиться любимым новогодним рецептом или сделать доброе дело.

СКРОССЛАЙФ:

Фотокалейдоскоп — это декабрьский флешмоб, где каждый день команда делится фото и историями: любимые новогодние фильмы, рецепты, украшения, воспоминания. Платформа предлагает идеи на каждый день — всё просто, весело и по-настоящему душевно. Получается архив радости, к которому хочется вернуться.



КАК ПРЕВРАТИТЬ АКТИВНОСТИ В ПРИВЫЧКУ КОМАНДЫ

- ✓ **Расскажите, зачем это нужно** — простыми словами, от человека к человеку
- ✓ **Найдите «ядро»** — активных сотрудников, которые вовлекут остальных
- ✓ **Дайте понятный формат:** общий чат, чек-лист или шаблон
- ✓ **Начните с малого** — чтобы каждый мог включиться без страха
- ✓ **Спрашивайте честную обратную связь** — и не бойтесь менять курс

Когда подход искренний и продуманный, люди включаются охотно — потому что видят в этом смысл, а не формальность.

КОГДА НЕТ ВРЕМЕНИ И РЕСУРСА — НО НУЖЕН ЭФФЕКТ

С КРОССЛАЙФ инициативы не теряются в потоке задач — они становятся понятной частью жизни команды

01 

Готовые сценарии
и активности под
цели вашей
компании

02 

Индивидуальный
ритм участия —
удобно для
любого графика

03 

Всё на автомате:
напоминания,
трекинг, сбор
обратной связи

04 

Вы видите,
какие форматы
работают — и где
усиливать отдачу

Платформа берёт на себя рутину — а вы сохраняете контроль и вовлеченность.

ДАВАЙТЕ ПОДБЕРЕМ РЕШЕНИЯ ПОД ВАШУ КОМАНДУ

Расскажите, что важно именно вам — мы подскажем, с чего начать, какие форматы сработают и как всё запустить быстро и точно.

Отправить заявку



WhatsApp

sales@crosslife.me

+7 (495) 308-38-50