

EGY PROGRAM, AMI:

- ✓ mozgásra ösztönöz
- ✓ közösséget épít
- ✓ támogatja a mentális jóllétet
- ✓ és pozitív társadalmi hatást teremt

LEGYETEK 2026 LEGAKTÍVABB MUNKAHELYEI!

Országos munkahelyi egészségmozgalom – mozgás, közösség, CSR, wellbeing egy programban

Milyen országos kihívásba tudtok munkahelyként becsatlakozni?
Az Aktív Munkahelyek 2026 programsorozat és a „Millió lépés az iskoládért” programmal közös felhívása, amelyben Tavaszi Vitalitás és az őszi Aktív Munkahely Életmódváltó kihívás folyamán a munkahelyi közösségek együtt léphetnek egy egészségesebb, összetartóbb jövő felé, szó szerint.

Miért éri meg csatlakozni?

Ez nem csak egy sportos program, hanem egy kész wellbeing megoldás:

- ✓ 3 hetes tavaszi gyors vitalitás és őszi komplex életmódváltó kihívás, közösségi élmény, ami energiát ad testileg és mentálisan
- ✓ céges csapatépítés és egészségfejlesztés új szintje – könnyen, játékosan
- ✓ ingyenesen letölthető, 60-féle mozgásformát támogató Millió Lépés applikáció napi egészségedukációs üzenetekkel, heti motiváló kihívásokkal, életmódelemekkel
- ✓ cégre szabható kommunikációs csomaggal, vizuális anyagokkal való programtámogatás
- ✓ edukációs alkalmak a résztvevő munkavállalóknak, workshopok, előadások, iránymutatás és tanácsadás
- ✓ munkahelyi belső versenyek, elismerések lehetősége
- ✓ hozzájárulás a dolgozói jólléthez, lojalitáshoz és mentális egészséghez

És ami több ennél: játékonyság lépésről lépésre

A megtett lépéseitekkel nemcsak magatokért, hanem másokért is tehettek: támogatást gyűjthettek hátrányos helyzetű települések iskoláinak sporteszközökre. Akár a munkatársak gyermekeinek iskolái, akár egy örökbe fogadott iskola is lehet a célpont!



Így működik a program:

1. A cég regisztrál
2. A munkatársak letöltik az ingyenes mobilalkalmazást
3. Csapatok alakulnak
4. Lépéseket és kihívásokat gyűjtenek
5. Heti edukáció és motiváció érkezik
6. Belső és országos ranglisták futnak
7. CSR pontgyűjtés is történik

Egyszerűen, játékos.
Mindenki a saját szintjén tud csatlakozni.



Fontos határidők:

Regisztrációs időszak:

2026. február 5. – október 31.

Kihívás időszaka:

Tavaszi forduló - 2026. április 13. – május 3.

Őszi Országos Munkahelyi Életmódváltó
kihívás - 2026. szeptember 1. – december 6.

Nyeremények és elismerések

A legaktívabb munkahelyeket ünnepélyes díjátadón jutalmazzuk – kategóriánként (mikro-, kis-, közép-, nagyvállalat, állami) és külön díjazzuk a legaktívabb támogatók közösségét is.

Ne hagyjátok ki!

A mozgás és az egészséges életmód közösséget épít. A kihívás lehetőség, hogy ne csak dolgozzatok együtt – hanem éljetez meg közös célokat is!

Csatlakozz az Országos Aktív Munkahelyek kihívásokba munkahelyeddel!

2026.04.13-05.03.

Lép a cég!- Tavaszi Vitalitás kihívás
Juttasd energiához a munkahelyed!
3 hetes lépésszámgyűjtő kihívás a vitalitásért

Regisztrációs időszak:	2026.02.05 – 10.31
Kihívás időszaka:	2026.04.13 – 05.03
Időtartam:	3 hét
Fókusz:	Mozgás + energia
Mélység:	Gyors, lendületes
Témák:	Lépésszám, vitalitás
Edukáció:	Könnyített

- ✓ **országos közösség** - várhatóan 200 munkahely, húszezer aktív munkavállaló
- ✓ **könnyű csatlakozás** – regisztráció, regisztrációs díj, támogató kommunikációs anyagok, videók, gyors ügyfélkezelés
- ✓ **egészségfejlesztés gyorsan, játékosan** - fókuszban az energiamenedzsment és a női egészség
- ✓ **egyszerűség a felhasználóknak** - applikációs megoldás – MillióLépés ingyenesen letölthető mobil applikáción (iOS, Android)
- ✓ **CSR elem** - hátrányos helyzetű iskoláknak munkahelyi lépésszámgyűjtés a Millió Lépés az iskoláért programhoz csatlakozva
- ✓ **edukáció** - támogató kommunikáció és workshopok
- ✓ **employer branding**, HR specifikus sajtó, munkahelyekről megjelenő cikkek, hírek

2026.09.01.-12.06.

Őszi Aktív Munkahelyek – Országos Munkahelyi Életmódváltó kihívás

Regisztrációs időszak:	2026.02.05 – 10.31
Kihívás időszaka:	2026.09.01 – 12.06
Időtartam:	11 hét
Fókusz:	Teljes életmód
Mélység:	Komplex, tematikus
Témák:	Mozgás, táplálkozás, regeneráció, mentális egészség, CSR
Edukáció:	Bővített

Országos életmódváltó mozgalom, amelyben a testi-lelki egészség, a közösségi összetartozás és a jótekonny társadalmi szerepvállalás egyaránt erősödik.

Tematikus, kihíváson belüli kihívások és gyűjthető pontok a lépésszámon kívül:

- a testmozgás,
- a táplálkozás,
- a regeneráció,
- a mentális egészség,
- és a CSR területein.

Az Életmódváltó Program célkitűzései

- ✓ **HR riportok** - mérhető egészségnyereség a munkavállalóknál,
- ✓ **Motiváció** - növekvő közösségi aktivitás és motiváció
- ✓ **Felhasználóbarát fejlesztések** - digitális és szakértői eszközökkel támogatott életmódfejlesztés
- ✓ **Employer branding** - az egészségmegőrzés és prevenció integrálása a munkahelyi kultúrába
- ✓ **CSR** - jótekonny társadalmi célokhoz kötött aktivitások kialakítása pozitív társadalmi hatás országos szinten.



Részvételi díjak (egyszeri):

- Mikrovállalat: 30.000 Ft + ÁFA
- Kisvállalat: 40.000 Ft + ÁFA
- Középvállalat: 150.000 Ft + ÁFA
- Nagyvállalat (500-1000): 270.000 Ft + ÁFA
- Nagyvállalat (1000+): 400.000 Ft + ÁFA
- Állami/költségvetési szervezet: 70.000 Ft + ÁFA
- Nonprofit szervezet: 30.000 Ft + ÁFA

Promóciós regisztrációk, egyedi megjelenések, extra szolgáltatások egyedi megállapodás alapján is kérhetők.

Részvételi díj tartalmazza:

- ✓ a cég összes munkavállalójának részvételi lehetősége az országos kihívásban
- ✓ egyéni eredmények nyomonkövethetősége
- ✓ kommunikációs csomag
- ✓ edukációs tartalmak
- ✓ workshop lehetőségek
- ✓ CSR kapcsolódás
- ✓ a legeredményesebb egyéneket és csapatok oklevelet kapnak, év végén díjátadóra kerül sor

Ne hagyjátok ki!

A mozgás és az egészséges életmód közösséget épít.

A modern munka világában nő:

- ✓ a mentális terhelés
- ✓ az ülőmunka aránya
- ✓ a kimerültség

Az Aktív Munkahelyek program kész, országos megoldást ad a mozgás, a regeneráció és a közösségi élmény beépítésére a munkahelyi kultúrába – extra szervezési teher nélkül.

Ez nem kampány. Ez szemléletformálás.



További részletek és regisztrációs űrlap:

REGISZTRÁCIÓ

Kérdés esetén írjatok: lepaceg@emegy.hu

